1 July
1977

ABHISARIKA,
SAMALKOT-533440.

ఆర్యా,

మావద్ద ఈ దిగువ ప్రచురణలు సిద్ధంగా ఉన్నాయి మీ కేవి ఎన్నేసి కాపీలు కావాలో తెలుపుతూ మీ ఆర్డరు పంపగోర్తున్నాము.

1.	రతిరహస్యం	రు 4-00
2.	కామశిల్పం మొదటిభాగం	రు 2-00
3.	,, రెండవభాగం	రు 1-50
4.	,, మూడవభాగం	రు 1-50
5.	,, నాల్గవభాగం	రు 1-50
6.	,, ఆఖరిభాగం	రు 2-00
7.	ఋణం	రు 5-00

అభిసారిక సం॥ చందా రు 18-00

శాశ్వత చందా రు 120-00

—మేనేజర్

కామశిల్పం

(నాల్గవ భాగం)

రచన

రాంషా

(డా॥ ఎడ్విన్ డబ్ల్యు. హిర్ష్ యం. డి. ని అనుసరించి)

అభిసారిక శామల్ కోట 533 440

మార్చి 1977

వెల: రూపాయిన్నర

ముద్రణ:
ధన్వంతరి ప్రెస్ — సామల్‌కోట

విషయసూచిక



కా మ శి ల్పం

సంప్రయోగం నెరపవలసిన పద్ధతులు అసంఖ్యాకంగా వున్నాయి. కాని ఈ గ్రంథం నూతన దంపతులకోసమే ఉద్దేశింపబడింది. కనుక, వారికి అవసరమైనంతవరకే చెప్పుకుందాం సాధారణంగా దంపతులందరూ సనాతనకాలంనుంచీ అనుసరించే పద్ధతి ఒకటివుంది. దీనికే ఉద్ధానపద్ధతి అనిపేరు. భార్య వెల్లకిలా పరుండగా భర్త ఆమెపైన శయనించేపద్ధతి ఈ పద్ధతినే అధిక సంఖ్యాకులు అనుసరిస్తున్నారు. దీనివల్ల చాలా నష్టాలున్నాయి. భర్తలో ఉద్రేకాన్ని చప్పున హెచ్చింపజేసి శీఘ్రంగా స్ఖలనం జరిగేటట్టు చేసే దుర్గుణం ఈ పద్ధతిలో వుంది. ఇంద్రియనిగ్రహాన్ని బాగా అలవరుచుకున్న భర్తలు గాక, ఇతరులు ఈ పద్ధతిని అనుసరించకూడదు. సాధ్యమయినంతవరకూ అందరూ ఈ పద్ధతిని అనుసరించకుండా ఉండటమే మంచిది. సంప్రయోగకాలంలో ఏ విధమయిన ఆవేశమూ హెచ్చకుండా యెక్కువకాలం పట్టేటట్లుచూడాలంటే అందుకు పనికివచ్చే పద్ధతుల్నే అనుసరించాలి.

నూత్నవరులకు ఇంద్రియనిగ్రహం చేతకాదు. అందుకే వారు పార్శ్వపద్ధతిని అనుసరించాలి. భర్త కుడిచేతిమీద, భార్య తన ఎడమచేతిమీదా పడుకోవాలి. భార్య ఎల్లప్పుడూ భర్తకు కుడిచేతివైపునే పడుకోవాలన్న సంగతి మరచిపోకూ

డదు. అతని కుడిచేతిమీద ఆమె మెడనీ, శిరస్సునీ ఆనుకోవాలి అప్పుడతని ఎడమచెయ్యి ఆమె శరీరాన్ని వదులుగా చుట్టు ముట్టుతుంది. ఎడమచెయ్యి ఈ విధంగా పైకి ఉండటంవల్ల ఈ సందర్భాన్నిబట్టి ఆమె శరీరానికతను సన్నిహితంగాగాని దూరంగాగాని జరగటానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

అతని ఎడమకాలు ఆమెశరీరంతో సమానస్థాయిలో ఉంటుందిగదా! దానిపై కొంతవరకు ఆమె తన శరీరభాగాన్ని ముడుచుకుంటుంది. ఆమె తన కుడికాలు ఎత్తి అతని ఎడమ కాలుపై మోపుకోవాలి. ఇలాసర్దుబాటు చేసుకోవటం ఏమంత కష్టంకాదు.

పార్శ్వపద్ధతిని మాటవరసకన్నామేకాని ఇది పూర్తిగా పార్శ్వపద్ధతికాదు. ఇందులో భర్త ఇంచుమించు సగం వెల్లకిలా పడుకున్నట్టే అవుతుంది. ఆమెకూడా భర్త ఛాతీమీదనే ఎక్కువబరువును మోపుకుంటుంది. అనగా ఒకవిధంగా ఏటవాలుగా వారుభయులూ ఉండాలని గ్రహించండి. ఏ విధమైన యిరకాటం లేకుండా, వారుభయులూ తమ శరీరాల్ని అమర్చుకున్న తర్వాత భర్త తన బ్రహ్మప్రదేశాన్ని ముందు వెనుకలకు ఆడించేందుకు అవకాశం వుండాలి. అప్పుడు అతను తన ఎడమచేతితో భార్య ఆర్ద్రబీజవాహికాధరాలను గ్రహించి, అందుండు యోనిశీర్షాన్ని స్పర్శించాలి. ఈ పార్శ్వపద్ధతిలో ఆమె తన కుడికాలును అతని ఎడమకాలిపై వేసకొని ఉండటం

వల్ల యోని విస్ఫారి శిశ్న శీర్షం పట్టగలిగినంత కాళీప్రదేశాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. యోనిశీర్షంకూడా యీ శూన్యప్రదేశంలోకే జారబడి ఉంటుంది. అప్పుడతను సన్నిహితంగా జరిగి ప్రేకం పించే పురుషాంగశీర్షముచే యోనిశీర్షమును స్పర్శింపజేయాలి.

ఈ ఆఖరివాక్యం చాలామందికి అర్ధంలేనిదనిగా కనిపి స్తుంది. శరీరశాస్త్రపరిజ్ఞానం ఉన్నవారందరూ ప్రాచీన కామ శాస్త్రజ్ఞులుగాని, పాశ్చాత్యకామశాస్త్రజ్ఞులుగాని దీని ఆవశ్య కతను నొక్కిచెప్పారు. అది తెలియక పురుషాంగముకు తగిన స్థలము బీజవాహిక వుండగా అలా యెందుకు చెయ్యాలనుకుం టారు. బీజవాహికలోని వెచ్చదనం అకస్మాత్తుగా తగిలి పురు షాంగంలోని జ్ఞాననాడులపై తీవ్రప్రేరణ కలిగించకుండా ఉం డేందుకుగాను, పురుషాంగానికి యోని పరిసరవాతావరణాన్ని క్రమక్రమంగా పరిచయం చేయాలని శాస్త్రజ్ఞులు అంటు న్నారు. బీజవాహికా ప్రవేశంకూడా ఒకేసారి పూర్తిగా జరగ కూడదు క్రమక్రమంగా జరగాలి.

స్రావాలతోతడియుటంవల్ల బీజవాహిక పురుషాంగాన్ని తేలికగా గ్రహించగలుగుతుంది. పైగా ఆ సమయంలో పురు షాంగంలో ఉద్రేకం తీవ్రస్థాయిని పొందే అవకాశంవుంది. బీజవాహికాస్రావాలే పురుషాంగానికి ఉద్రేకస్థాయిని కలిగి స్తాయి. అట్టి ఉద్రేకాన్ని నిగ్రహించుకోవలసింది పురుషాంగమే గనుక అక్కడి ఆర్ద్రతకు పురుషాంగం సంసిద్ధంకావాలి. అం

దుకే పురుషాంగశీర్షం ముందుగా యోనిశీర్షంపై ఆనసమేర్ప రచుకోవాలని చెప్పటం. ఇలా అయిదునిమిషాలో పది నిమిషా లో ఉండటంవల్ల ఉభయులలోనూ ఉద్రేకస్థాయి సడలు తుంది. ఈ పదినిమిషాలసేపూ ఉభయులూ సరససల్లాపాలతో మనస్సును ఆహ్లాదపరచుకోవాలి, ఈ విధంగా మన నూతన దంపతులు ఈ కొత్త ఉద్రేకాలకు అలవాటుపడి, వాటిని జయిం చటంవల్ల ఇక అంగం బీజవాహికా ప్రవేశం చేయటానికి అదను ఏర్పడినట్టవుతుంది;

ఇప్పుడుకూడా అంగాన్ని పూర్తిగా బీజవాహికలోనికి చొచ్చుకోనివ్వకూడదు ఒక అంగుళంలోతుకుమించి పోనివ్వ కూడదని భర్తకు హెచ్చరించటం అవసరం. అందుకై అతను వెనక్కితగ్గి యోనిశీర్షానికి సుమారు అంగుళంన్నర క్రిందగా వున్న బీజంలోనికి తన అంగశీర్షాన్ని అంగుళం లోతువరకు చొప్పించాలి. అంతకుమించి ఎలాంటి కదలికల్నీ చెయ్యకూ డదు. గాఢంగా నాలుగైదుసార్లు గాలిని పీల్చటంవల్ల శరీరం లోని ఆవేశం తగ్గుతుంది. ఇలా రెండు మూడు నిమిషాలపాటు నిశ్చలంగా ఉండటంవల్ల బీజవాహికలోనికి పురుషాంగాన్ని గాఢంగా చొప్పించాలన్న ఉద్వేగం నశిస్తుంది. పైగా ఒక రకం సుఖానుభూతులుకూడాకలుగుతాయి. ఇప్పుడే వాస్తవంగా అతనికి ఆత్మవిశ్వాసమూ, ధైర్యమూ కలిగేది. అప్పుడతను అంగాన్ని కొంచెం వెనక్కి ఉపసంహరించుకుని తిరిగి మధా

స్థానంలో ఉంచుకోవచ్చు. అనగా అప్పుడతను స్ఖలించవలసిన అవసరం లేకుండా వాంఛా, ఉద్వేగం లేకుండా తొలి కదలి కని సాధించినట్టయింది. ఇన్ని నిమిషాలపాటు నిరుద్రేకంగా బీజవాహికలో తన అంగాన్ని ఉంచగలిగినందుకు అతను తనను తాను మనస్సులో అభినందించుకుంటూవుంటాడు. పైగా బీజ వాహికలోని వాతావరణానికి పురుషాంగం అలవాటుపడినట్ట యింది గనుక ఇది అతనికి విజయమే. ఇదే "సంప్రయోగ విశ్వాస"మంటే. మనిషిలో పిరికితనం, భయం, దడ, హడా విడి — ఇవన్నీ అరికట్టబడతాయి. ఆత్మవిశ్వాసం ఎప్పుడైతే కలిగిందో తాను గొప్పవాడనన్న భావంకూడా అప్పుడే కలుగు తుంది. ధైర్యం దానికదే చక్కా వస్తుంది. ఇంతకుపూర్వం ప్రవేశం అయీ అవకుండానే స్ఖలన మవుతూండటంవల్ల భార్యముందు శిరచ్ఛేదంగా వుండేది. ఇప్పుడా ప్రమాదంపోయి ఏదో విజయగర్వంలాంటిది ఆవేశిస్తుంది.

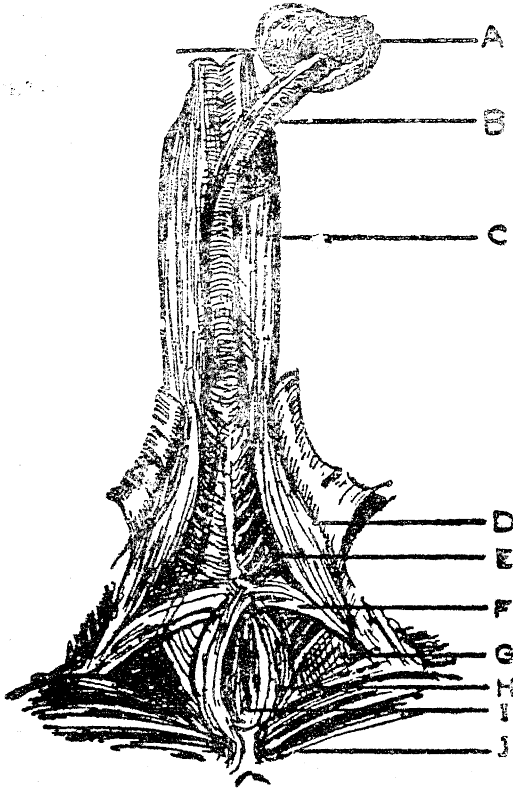
ఆవేశాన్ని ఎలా జయించుకోవాలో, ఇంద్రియనిగ్ర హాన్ని యెలా సాధించాలో మనం ఇంతవరకు చెప్పుకున్న శిల్పంలో ఇమిడివుంది. ఆ సూచనలను అమలుపరచటంద్వారా పేషెంటు ఎక్కువసేపు తన జననాంగాన్ని స్త్రీ బీజవాహికలో (కొంతమేరకే) నిలద్రొక్కుకోగలిగాడు. ఆ తర్వాత మరి కొంతదూరం మెల్లగా పోనివ్వాలి. వెంటవెంటనే యెక్కువ గాలిని ముక్కుపుటాలగుండా లోపలికి పీల్చి మెల్లగా విడిచి

పెట్టాలి. ఇలా ముందుకీ వెనక్కీ 15, 20 సార్లు మెల్లగా జరు
పుతూ ప్రతీ దఫా గాఢంగా గాలిపీలుస్తూఉండాలి. ఏ క్షణంలో
నయినా స్ఖలించేస్థాయికి ఉద్రేకం వచ్చినప్పటికీ గాఢశ్వాసల
వల్ల సమసిపోతుంది.

ఇప్పటికీ ఆ ఇల్లాలు ఏమాత్రం తాళుకునే స్థితిలో ఉం
డదు. ఆమెలో కోరిక ప్రగాఢమై అతన్ని మరింత గాఢంగా
హత్తుకుంటుంది. అప్పుడుకూడా కదలికలవేగం హెచ్చించవచ్చే
గాని, బీజవాహిక లోపలికంటా పోనివ్వకూడదు. అలా కొంత
సేపయేసరికి, ఆమె వేళ్ళగోళ్ళు అతని వీపుమీద చర్మంలోకి
గాఢంగా గుచ్చుకోవటం జరుగుతుంది. అనగా ఆవిడ భావ
ప్రాప్తిని పొందుతున్నదని అర్థం. అప్పుడతను ఉద్వేగంతో
అంగాన్ని లోనికంటా పోనిచ్చి శుక్రవాహికలద్వారాన్ని తెర
చుకోవాలి.

బిడ్డలులేనివారు అంగవిసర్జనాకాలంలో ఈ విధంగా
వర్తించటంవల్ల సమవేగాన్ని సాధించి సంతానవంతులవు
తారు. ఇతరత్రా శీఘ్రస్ఖలనమనే నపుంసకత్వాన్ని జయించి
నట్టవుతుంది.

ఈ కామశిల్పం తెలియకపోవటంవల్లనే ఎన్నో సంసా
రాలు విఫలమవుతున్నాయి. పైకి మానసికదోషాలున్నట్లు
కనిపించినా ప్రధానంగా శిల్పదోషంవల్లనేఏర్పడే ఈ దోషా
లను సవరించినతర్వాతకూడా ఇంకా వైఫల్యం కలుగుతూ



A శిశ్నశీర్షం B కార్పస్ స్పాంజియోసమ్ C కార్పస్ కేవర్నోశమ్
క్టర్ పెనిస్) E మూత్రవిసర్జకం (ఎజాక్యులేటర్
యూరినై) F మూత్రపీడకం (ట్రాన్స్వెర్స్ పెరినై) G లెవేటర్ ఏనీ
H స్ఫింక్టర్ ఏని I పురీష ద్వారం J గ్లూటియల్ కండరం K కొరోనా.

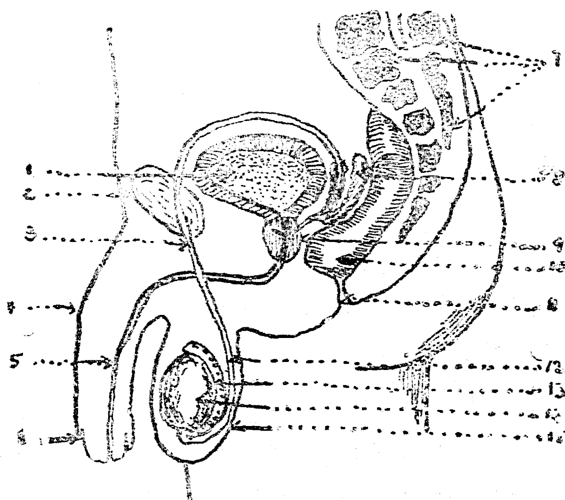
ఉంటే అప్పుడు మానసికకారణాలగురించి పరిశీలించినట్లయితే రతివైఫల్యంవల్ల బాధపడే వ్యక్తికి కావలసిన ప్రత్యక్షఫలితాలు లభించవు. కనుక మనంచేసే యే సూచనల్లనైనా ప్రయోజనం ఉండదు. రతివైఫల్యానికి అసంఖ్యాకమైన మానసిక కారణాలున్నమాట నిజమే సైకోఎనాలిసిస్ వల్ల అవి రుజువవుతాయికూడా కాని సామాన్యవ్యక్తి లెవరూ తమ యీ వైఫల్యానికి మానసిక కారణాలున్నాయంటే అంగీకరించరు. పైగా భౌతికదోషాలను సరిదిద్దకుండా మానసిక దోషాలను సరిదిద్దటం సాధ్యంకాదు. భౌతికదోషమెప్పుడైతే సవరింపబడిందో, మానసికదోషాలనుకూడా అప్పుడే సరిద్దుకోవచ్చాని అతను అంగీకరిస్తాడు. మనిషి దాంపత్యజీవితంపై ఆవేశానికి ఎంత ప్రభావమున్నదో, దాన్ని ఎలా అదుపులో ఉంచుకోవాలో సిద్ధాంతరీత్యా ఎంతచెప్పినా అతనికి అర్థంకాదు. వానికి ఉన్నది నపుంసకత్వం. ఈ నపుంసకత్వాన్ని పోగొట్టుకుని భర్తగా తన బాధ్యతల్ని ఎలా నిర్వర్తించాలా? అన్న ఆందోళన ఒకటే అతన్ని బాధిస్తూ ఉంటుంది కనుక సిద్ధాంతాలను ఊరికే అతనిముందు వల్లెవేయటానికిబదులు వాటిని మన మే మననంచేసుకొని అతనికి వ్యక్తిగతంగా ఆచరణీయం అయినంత వరకూ మాత్రం చెప్పటం మంచిది.

ఇంతవరకూ మేము చెప్పిన పద్ధతి వేరేవుంది. ఈసారి ఈ భర్త తన అంగోద్రేకమును మాత్రమేకాక అంగమునుకూడా

సగంవరకూ బీజవాహికలోకి ప్రవేశపెట్టాలి. అంతకన్నా లోతుగా పోనివ్వకూడదని వార్నింగ్ ఇవ్వటం మంచిది. మూడునాలుగు నిమిషాలకు ఒక్కొక్క "స్ట్రోక్" ఇస్తూ వుండాలి. ఆ సమయంలో ఎప్పుడయినా స్ఖలనం జరిగే పరిస్థితులే వస్తే అంగాన్ని బయటకు ఉపసంహరించటమే మంచిది. మూడు నాలుగు నిమిషాలలో ఆ ఉద్వేగం చల్లబడుతుంది. అంగాన్ని ఉపసంహరించేటప్పుడు కూడా ఉన్న పొజిషన్ మార్చనక్కరలేదు. ఈ పార్శ్వపద్ధతిలోనే పురుషులు స్వేచ్ఛగా కదిలే అవకాశం ఉంటుందని మరచిపోకూడదు. అంగములో ఉద్వేగం సడలిన తర్వాత తిరిగి ప్రవేశపెట్టాలి.

పెరీనియల్ (పురుషాంగ మూలమునకు దిగువనుండే) కండరాలను సడలించటంద్వారా ఇంద్రియనిగ్రహాన్ని సాధించవచ్చు. అది ఎలా సాధించాలో పేషెంటుకు చెప్పటం అవసరం. అప్పుడతను తనంతతానే వాటిని ప్రయోగించి చూచుకోగలడు. ఇది అభ్యాసంమీద సాధ్యమయ్యే విద్య. ముందు మూత్రాన్ని విసర్జించి ఆ తర్వాత కడబొట్టువరకూ మూత్రాన్ని కండరప్రయోగంద్వారా బయటకు తెమ్మని చెప్పాలి. అప్పుడు అలా తేవటానికి యే పెరీనియల్ కండరాలయితే వినియోగింపబడ్డాయో తనకు లోపల కలుగుతున్న సెన్సేషనుబట్టి యేపాటి విద్యావంతుడికైనా అవగతమవుతుంది. ఈ పెరీనియల్ కండరాలే వీర్యస్ఖలనం జరగటానికికూడా దోహదకారులవుతాయి

స్ఖలనోద్రేకం కలగగానే EF కండరాలలో బిగి హెచ్చుతుంది. దానికి మూత్రాంతరవాహికలోని కండరాల ఒత్తిడే కారణం. పైగా సన్నని పోట్లు వచ్చినట్లుంటుంది. దీనినిబట్టి స్ఖలనానికి ప్రయత్నం జరుగుతున్నదని గ్రహించాలి కనుక వెంటనే ఇక ఏమాత్రమూ కామప్రేరణ జరగకుండా తన శరీరాన్ని నిశ్చలంగా ఉంచి అంగప్రకంపనాలను కూడా అరికట్టాలి.



పురుష జననేంద్రియం (పార్శ్వదృశ్యం

1 మూత్రాశయం 2 యవ్వనశల్యం 3 వీర్యవాహిక 4 శిశ్నము 5 మూత్రనాళం 6 పూర్వచర్మం 7 వెన్నెముక 8 శుక్రకోశం 9 ఉపస్థగ్రంధి 10 పురీషనాళం 11 మలద్వారం 12 వీర్యవాహిక 13 ఎపిడిడిమిస్ 14 వృషణము !5 బీజకోశం

అలా చేయటంవల్ల రతం మరికొంతకాలం కొనసాగే అవకాశం కలుగుతుంది. కొంచెం నోరు తెరచి గాలిని గాఢంగా లోపలికి పీల్చటంవల్ల ఈ కండరాలబిగి సడలుతుంది మరికొద్ది క్షణాల్లో స్ఖలనోద్రేకం తగ్గటంవల్ల తిరిగి రతానికి ఉపక్రమించవచ్చు. అయితే ప్రతీ స్ట్రోకుకి కొద్దినిముషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవలెనన్న రహాస్యం మరచిపోకూడదు అలా తిరిగి స్ఖలనోద్రేకం కలిగేవరకూ సాగించి మళ్ళీ లోగడ చెప్పిన విధానాన్నే అవలంభించి ఉపశమనం పొందాలి. కలయికవలన దంపతులిద్దరూ సంపూర్ణ సంతృప్తిని పొందేవరకూ ఈ పద్ధతినే అనుసరించాలి.

స్ఖలనసమయంలో ఉద్రేకాన్ని అరికట్టటంకోసం పెరీనియల్ కండరాలను సడలించమని చెప్తున్నారు. ఎందుచేత బిగించకూడదు?

శాస్త్రపరిజ్ఞానంలేని భర్తలందరూ తమకు తెలియకనే స్ఖలన సమయంలో పొరబాటున ఈ పెరీనియల్ కండరాలను బిగించటం జరుగుతున్నది.

మూత్రం విసర్జించటానికి అవకాశంలేని సమయంలో మూత్రకోశద్వారంమీద ఈ కండరాలనే నొక్కిపుంచి ఆపుతున్నట్లే శుక్లాన్నికూడా ఆపుకోవచ్చని వారి అభిప్రాయం. మూత్రమూ, శుక్రమూ పైకి ఒకేనాళంలోంచి వెలువడుతున్నప్పటికీ రెండూ ఒకేసంచిలోలేవు. ఒకేచోటలేవు. కనుక

ఈ కండరాలతో మూత్రాశయద్వారాన్ని బంధించలేము. శుక్రకోశాలు, మూత్రాశయమూ దేనికది స్వతంత్రంగా తగుమాత్రం దూరంలో ఉంటాయని 558వ పేజీలోని చిత్రపటం చూస్తే మీకే తెలియగలదు. పైగా ఈ కండరాలను బిగించడంవల్ల మూత్రాశయం నొక్కుకుని మనకు ప్రక్కనేవున్న శుక్రకోశాల్ని గట్టిగా నొక్కుతుంది. గనుక తక్షణం స్ఖలనమయిపోతుంది. ఏ స్ఖలననిరోధం కోసమయి ఈ ప్రయత్నం చేశారో ఆ స్ఖలనమే వెంటనే జరిగి సంప్రయోగం వైఫల్యమవుతుంది. కనుక ఈ కండరాలను బిగించటానికిబదులు సడలించటం నేర్చుకోవాలి. అప్పుడే ఇంద్రియనిగ్రహం సాధ్యమవుతుంది.

ఈత తెలియనివాడికీ దాంపత్యవిధుల్ని సరిగా నిర్వర్తించటం తెలియనివాడికి పోలికవుంది. ఈత తెలియనివాణ్ని అకస్మాత్తుగా నీళ్ళల్లో పారెయ్యటం యెలాగో, సంసారయాత్ర సాగించటం తెలియనివాడికి పెళ్ళిచేయటం అలాగ.

ఈత నేర్చుకోదలచినవాడిని క్రమక్రమంగా నడుములోతు నీళ్ళల్లోకి దింపుతాము. అడుగడుగికి కాస్సేపు ఆగి నీరంటే ఉండేభయాన్ని పోగొట్టుకుంటాడు. ఆ భయం పోతేగాని, ధైర్యంరాదు. ఆ తర్వాత ఒకమునక వేయించి మునిగినా ఫరవాలేదనిపిస్తాము. ఆ తర్వాత నీళ్ళల్లోనేవుండి మధ్యమధ్య కాళ్ళు తేలుస్తూ రెక్కలతో నీటిని ఎలా కొట్టాలో చూపి

స్తాము. మొదట్లో రెండు మూడు సార్లు విసిరి అలసిపోయినా క్రమక్రమముగా మరికొన్ని స్ట్రోక్స్ ఎలా కొట్టాలో తెలుసుకుంటాడు. అనగా ఈతకు ఉపక్రమించాడన్నమాటే ఆంతలో అయిపోయిందా! అలాగే పదేపదే ప్రయత్నించి ఏమీ చేతగానివాడే గజఈతగాడవుతాడు. ఎటొచ్చీ పిరికితనం పడకూడదు. అలవాటయినతర్వాత అతను ఈతకోసం ప్రయత్నించ నఖరలేదు. రేష్‌గా నీళ్ళల్లోదూకి అప్రయత్నంగానే నీటిలో తేలుతూ ఈదగలడు. అంతకుపూర్వం నీళ్ళంటేనే భయపడే మనిషి కొద్దిరోజుల అభ్యాసంలో గజఈతగాడు కాలేదా? అలాగే పెళ్ళిచేసుకోవలసినవాడుకూడా.

అభిసారిక కార్యాలయానికొచ్చే వేలాది ఉత్తరాలను బట్టి ముప్పయ్యేళ్ళు దాటినవారుకూడా వివాహమంటే భయపడుతున్నట్టు కనిపిస్తుంది. ఈ భయానికి వారు చిన్నతనంలో అజ్ఞానంకొద్దీ పాల్పడిన దురభ్యాసాలే కారణమవుతున్నవి. ఆ ఈతగాడి స్థితిని అర్థంచేసుకున్నట్లయితే ఈ యువకులు వివాహం చేసుకోవటానికి భయపడవలసిన అవసరంలేదు. ఈతగాడికయితే ప్రాణభయంవున్నది. వరుడికి ప్రాణభయం లేదుగదా అందుకనే ధైర్యంతో ప్రయత్నించాలి.

మొదటి రెండురకాల ప్రయత్నాలూ ఎలా ఉండాలో ఇంతకుముందే చెప్పుకున్నాం. రెండవప్రయత్నంలో అంగ ప్రవేశం సగంకన్నా ఎక్కువ లోతుగా పోకూడదనిగదా

చెప్పుకున్నాం. ఈ రెండవరకం ప్రయత్నం కూడా విజయవంత మయిన తర్వాత మూడవరకం ప్రయత్నం చేయాలి. ప్రవేశమే సగంవరకు చేసి, తాపీగా మూడు సంచనాలను సాగించి నాల్గవ సంచలనంలో పూర్తిగా ప్రవేశించేటట్టు మెల్లగా ప్రయత్నిం చాలి. ఏమాత్రం ఉద్రేకం ఆవహించినా వెంటనే చల్లార్చు కుంటూ ఉండాలి. గాలిని అధికంగా పీల్చటం ద్వారా చల్లార్చు కోవచ్చని ఇదివరకే చెప్పుకున్నాం. ఇలా ప్రతీ మూడు సంచల నాలకీ ఒకటి చొప్పున కొంత సేపూ ఆ తర్వాత ప్రతీ సంచల నంలోనూ లోతట్టు చేరేటట్టూగా ప్రయత్నించాలి. దీనితో మొదటి పార్శ్వపద్ధతి జయప్రదమైనట్లే భావించుకోవచ్చు.

రతసమయంలో ఎక్కువకాలం స్తంభనాన్ని నిలుపు కునే శక్తి లేని పురుషుంట్లకే ఈ చికిత్సాక్రమం చెప్పినట్లు గ్రహించ గోర్తాము.

నేర్చుకోవటం కష్టంకానివీ, దంపతులలో భర్తకే యెక్కువ అనుకూలంగా ఉండేవీ అయిన పద్ధతులే ఇప్పుడు చెప్పుకుంటున్నాము.

అందులో రెండవది "ఉపరతం" ఇందులో స్త్రీకే ఆధి క్యత ఎక్కువ. భార్యయే ఇక్కడ భర్త పాత్రను వహించాలి. పార్శ్వపద్ధతిలో లోగడ చెప్పినట్లుగా ప్రాథమిక చర్యలన్నిటినీ ముగించిన తర్వాత జాగ్రత్తగా భార్యను తనపైకి లాక్కొని, భర్త వెల్లకిలా శయనించాలి. ఆమె బోర్లాపడుకునివుంటుంది.

ఉభయులకీ ఈ పద్ధతివల్ల చాలా లాభాలున్నాయి. భర్తపై అధిరోహించటంవల్ల భార్యకు తాను గొప్పదాన్నన్న సంతుష్టి కలుగుతుంది. ఆ విధంగా ఆమెలో దాగివున్న పురుషలక్షణా లకు సంతృప్తి కలుగుతుంది. కొద్దికాలంమాత్రమే రతాన్ని సల్పగల భర్తకు తాను శయనించటంవల్ల విశ్రాంతి, తృప్తి, సంతృప్తి కలుగుతాయి. అతని కండలు బిగిసిపోవలసిన అవస్థ వుండదు. ఆయాసంకూడా వుండదు. కనుక శీఘ్రస్ఖలనమయ్యే ప్రమాదంకూడా తొలగిపోతుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో భర్త ఎక్కువ నిగ్రహాన్ని చూపించగలిగినప్పటికీకూడా ప్రథమంలోనే లోతు గా అంగాన్ని చొప్పించటం మంచిదికాదు. మొదట మనం చెప్పుకున్న పార్శ్వపద్ధతిలోవలె శిశ్నశీర్షాన్ని యోనిశీర్షానికి స్పర్శింపజేసి పరిస్థితులు తన అదుపులోకి వచ్చేవరకు వేచిఉం డాలి. చేతులు రెండూ కాళీగానే ఉంటాయి. గనుక ఆమె వీపునూ, పిరుదులనూ సంవాహనం చేయాలి. ఈ సంవాహన క్రియ (పిసుకుట)వల్ల భార్యలో ప్రేరణ కలగాలి; ఆ ప్రయోజ నాన్ని ఇది సాధించలేకపోయినట్టయితే ఆ ప్రయత్నమంతా వ్యర్థమవుతుంది. మొదట్లో అతి మృదువుగా, తేలికగా కిచ కిచలు పెట్టేలా ఉండాలి. అలా కొంతసేపు స్పర్శించటంవల్ల ఆమె చర్మంలో సుఖానుభూతులు కలుగుతాయి. ఆ తర్వాత కొంతసేపు కఠినంగా వుండాలి. మొదట్లో పైనుంచి క్రిందికీ ఆ తర్వాత క్రిందనుండి పైకి పిసకటం మంచిది. పిరుదుల

నుండి యోనిప్రాంతానికి యోనిప్రాంతంనుండి పిరుదులకూ ఈ సంవాహన క్రమాన్ని నడపాలి. అరచేతిని ఆమె పిరుదులపై వర్తులాకారంలో త్రిప్పటంద్వారా ఉష్ణాన్ని పుట్టించాలి. ముందు మృదువుగా ప్రారంభించి క్రమక్రమంగా వేగం పెంచ్చి చాలి. ఇక ఆమెకు భావప్రాప్తి కలుగుతుండగా బన్ను రొట్టెలు చేసే పిండిని మర్ధించినంత కఠినంగా ఆమె పిరుదులను మర్ధించటం అవసరం.

కామకేళిలో దంపతులిద్దరూ కొన్ని సంకేతాలను వాడు కోవాలి. పార్శ్వపద్ధతిలో తనకు భావప్రాప్తి కలిగే సమయాన్ని భార్య భర్త వీపుపై గోళ్ళుగుచ్చటంద్వారా సూచించినట్లే ఈ పొజిషన్‌లో ఆమె తన శరీర వేగాన్ని ఎప్పుడు పెంచ్చించాలో యెప్పుడు తగ్గించాలో అర్ధమయ్యేటట్టు కొన్ని సంకేతాలను సంవాహనవిధిలోనే ఆమెకర్ధమయ్యేటట్లుచేయాలి ఇది ఉభయకుశలోపరి. శరీరాన్ని కదిలించే బాధ్యతను భార్యయే వహించింది. కనుక తన యోనిశీరానికి ఒరపిడి తగిలేటటు వర్తించే బాధ్యతకూడా ఆమెయే వహించుకోవాలి. ప్రధమ ప్రయత్నం ఈ విధంగా విజయవంతమయితే తర్వాత ప్రయత్నాల్లో పురుషాంగం మరికొంత లోతుగా చొచ్చేలా క్రమ క్రమంగా ప్రయత్నించవచ్చు. ఉభయుల పరిస్థితులనూ సాకల్యంగా అవలోకించిన తర్వాతగాని నిర్ణయాలకు రాకూడదు.

ఈ విధంగా ఈ పద్ధతి సంప్రయోగంలో పురుషుడు

పరిణితిని సంపాదించిన తర్వాత మరొకఅడుగు ముందుకు వేయాలి ఉపరత విధానంలోనే తానింతవరకు నిశ్చలంగాఉండే విధానాన్ని వరునికి చెప్పాము. ఇంతవరకు శరీరం కదలికలు తగు మాత్రంగానే ఉన్నాయి. ఈసారి అతను సాధించదగిన మరో ప్రయత్నాన్ని చెపుతున్నాము. తన తొడలను రెండూ సన్నిహితంగా చేర్చుకుని పిరుదుల్ని పైకి తగుమాత్రంగా లేవనెత్తి (చేతులపయి ఆనకూడదు) నడుమును ఒకవైపునుంచి మరొకవైపుకు కదిలించాలి. ఆమెకూడా ఇదే విధంగా తన నడుమును ఇటూ అటూ కదిలించవలసి వుంటుంది. కుక్క తోకాడించినట్లు అర్ధచంద్రాకారంలో ఉభయులూ తమ శరీరాలను కదిలించటంవల్ల సంప్రయోగం పరాకాష్ఠకొస్తుంది. ఈ సంచలనాలుకూడా మెల్లమెల్లగా ప్రారంభంకావాలి. ప్రతీ సంచలనం తర్వాత కొన్ని నిమిషాలు విరామం వుండాలి. యీ పద్ధతిని దంపతులిద్దరూ ఒకేకాలమందు అనుసరించాలి. తన భార్య ఎప్పుడయినా ఉద్వేగంతో ఉపక్రమించవలసివచ్చినప్పుడు చూపుడువేలికి బొటనవ్రేలికి మధ్య ఆమె పిరుదుల్ని పట్టి తనవైపు లాక్కోవాలి. అప్పుడామె శరీరం తనంతతానుగానే పైకి లేస్తుంది. ఆమె పిరుదులమీద అరచేతుల్నుంచి అవసరమయినప్పుడు తన శరీరానికి నొక్కుకోవచ్చును. భర్త తన పిరుదులక్రింద తలగడాను ఉంచటంవల్ల ఉభయుల జననాంగాలూ మరింత సన్నిహితంగా ఉంటాయి.

సంప్రయోగం జయప్రదం కావాలంటే పరస్పర సహ కారంతో ఒకే లయలో మెల్లగా కదలికల్ని కొనసాగించాలి. మొదట్లో ప్రతిస్ట్రోక్ తర్వాత ఎక్కువ విరామాన్ని తీసుకో వాలి ఆ తర్వాత క్రమక్రమంగా ఈ విరామాన్ని తగ్గించుకో వచ్చు. తగినంత వ్యవధిలేకుండానే వీర్యస్ఖలనం జరిగే పరిస్థి తులు ఏర్పడ్డప్పుడు తన గోళ్ళను భార్య పిరుదులలో గుచ్చటం ద్వారా వేగాన్ని తగ్గించమని సూచించవచ్చు. ఇలాంటి సం కేత పరిభాషను వీరిరువురూ ఏర్పాటుచేసుకోవాలి. లేదా ఆప మని చెప్పవచ్చు అం ఉస్థితిని మార్చకుండానే కొన్ని నిమి షాలపాటు రెస్టుతీసుకోవచ్చు. అప్పుడే స్వచ్ఛమైన గాలిని భర్త గాఢంగా పీల్చాలి. ఇలా గాలి పీల్చటం కొత్తలో సాధ్యం కాదు. కండరాలన్నీ కుంచించుకొని ఉండటమే కారణం. కాని, అభ్యాసంమీద ఇదికూడా సాగి మొత్తం శరీరమే విశ్రాంతి పొందే స్థితి రాగలుగుతుంది. తద్వారా రక్తప్రసరణ చక్కగా జరుగుతుంది శరీర వ్యాయామం చేసేవారుకూడా ఇలాగే ముందుగా దమ్ముపట్టి వ్యాయామం చేశారు. దానివల్ల కండ రాలకు గాలికూడా కొంత సహాయకారి కాగలుగుతుందని ఛార్లస్ డార్విన్, డాక్టర్ పిడింట్లు వ్రాశారు. నోటినికూడా బిగించటం అవసరమన్నారు ఊపిరితిత్తుల్ని తగినంతగా గాలితో నింపలేపోవటంవల్లనే దంపతులలో భర్తకు ఎక్కువ నష్టం వుంది. శరీరవ్యాయామం చెయ్యని భర్తలే విఫలులవుతున్నా

రన్న సత్యాన్ని కూడా జ్ఞాపకముంచుకోండి. అయితే రతికీ శరీరవ్యాయామానికీ తేడా ఉంది. రతి పరాకాష్ఠకొచ్చినప్పుడే కండరాలన్నీ ఒక్కసారి కుంచించుకోవటం జరుగుతుంది. శరీర వ్యాయామంలో అనుక్షణమూ ఈ విధమైన కండర సంకోచ వ్యాకోచాలుంటాయి. అయినప్పటికీ రతిలోకూడా దమ్ము్మప్పు టం అవసరం. తాను గాలిని గాఢంగా లోపలికి పీల్చుకునేట ప్పుడు చప్పుడు వినబడకూడదు. అది చాలా అసహ్యంగా వుంటుంది.

వైనతవిధానాలు

ఈసారి 'వైనత' మనే విధానంగురించి చెప్పుకుందాం. దీనికే "పశుబంధ"మని మరో పేరుఉంది. ఇంగ్లీషులో దీనిని A Tergo method అంటారు. ఇది వెనుకనుంచి పశువుల పద్ధతిలో అనుష్టించు విధానమని గుర్తించండి ఈ విధానం నీగ్రోజాతు లన్నింటికి సర్వసామాన్యమైనది. వారి అంగనిర్మా ణంకూడా దానికి అనుకూలంగా వుంది. శీఘ్రస్ఖలనం వున్న వారు; భర్త అంగప్రమాణం అధికంగా ఉండటంవల్ల భార్యకు బాధ కలిగేటప్పుడు ఈ విధానాన్ని అనుసరించటం మంచిది. ఏ విధమైన అలసటా శరీరానికి కలగకుండా కదలికల్ని యీ విధానంలో సాధించవచ్చు. నవమాసాలు నిండిన ఇల్లాలితో కూడా భర్త ఈ పద్ధతిలో కలియవచ్చని వాన్ డి వెల్డీ చెప్పాడు.

భార్య అంగప్రమాణం ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే ఈ పద్ధతి ఆమెకు సంతృప్తి నివ్వకపోవచ్చు. లేక యోనిశీర్షం ఎక్కువ నిశితంగాగల స్త్రీలుకూడా తమ భర్తలు ఈ విధానాన్ని అను సరించటానికి ఇష్టపడకపోవచ్చును. కాని కొందరి స్త్రీలకు ఇది ఎక్కువ ఆప్యాయంగా వుంటుంది. సాధారణంగా ఎవరూ గుర్తించని కామకేంద్రం స్త్రీలో ఒకటున్నది అది కొందరిలో తీవ్రంగా ఉంటుంది. అదే మూత్రద్వారం. మూత్రద్వారానికి కూడా కామప్రేరణశక్తి ఎక్కువగా వుంటుందని ఫ్రాయిడ్ వర్గం పేర్కొన్నప్పటికీ తరువాత పరిశోధకులు స్త్రీ పరిపూర్ణ కామజీవితానికి ఈ అంగంకూడా బయటనుంచిప్రేరణపొందవల సిన అవసరంవుందని గుర్తించలేకపోయారు. స్త్రీలు ఈ 'వైనత' విధానాన్ని ఎక్కువగా హర్షించటానికిదే కారణం. గరుత్మం తుని తల్లి "వినత" ఈ విధానాన్ని కనిపెట్టింది. ఇక దీనిని అను సరించదగిన విధం చెప్పుకుందాం.

దంపతులిద్దరూ కుడిచేతివైపు ఒదిగి పడుకుంటారు. భార్య ముందే ఉంటుంది. ఇద్దరూ ఒకరినొకరు సన్నిహితంగా హత్తుకుంటారు. కుడిచేతిమీదనే పడుకోవాలని ఎందుకన్నా మంటే సాధారణంగా ప్రక్కకి ఒదిగి పడుకున్నప్పుడంతా అదే వైపు తిరిగి పడుకుంటారు గనుక ఎడమవైపు తిరిగి పడుకున్న ట్లయితే గుండె కొట్టుకుంటున్నచప్పుడు ఎక్కువయి అసలే సిగరి భర్తని మరింత ఇబ్బంది పెడుతుంది. కనుకనే **కుడిచేతి**

వైపు తిరిగి పడుకోవాలన్నాము. అప్పుడామె తన పృష్ఠాన్ని వెనక్కి వంచి, తను ముందుకు వంగుతుంది. కుడికాలు చాపి ఎడమకాలును వదులుగా ఎత్తుతుంది. భర్త కూడా అలాగే కాళ్ళను అమర్చుకోవాలి. అతను కొంచెం బాగా ముందుకు ఒరిగి ఆమె పృష్ఠంపై ఆనుకోవాలి. అలా ఒరుగుతున్నప్పుడే పురుషాంగం ఆమె జననేంద్రియపు బాహ్యాధరాలను స్పర్శించాలి. అలా స్పర్శించటానికి వీలుగా ఉభయులూ అటూ ఇటూ జరిగి అవసరమయిన చిన్నచిన్న సర్దుబాటుల్ని చేసుకోవాలి. అంతమాత్రాన ఆమెలో ఆదుర్దాగాని అతనిలో అత్యాధికోద్రేకంగాని అంకురించవు. ఈ విధంగా సంసిద్ధతను ఏర్పరచుకున్న భర్తకు స్థైర్యం కలుగుతుంది. నిశ్చలంగా అలాగే 5—10 నిమిషాలుపాటు భర్త నిగ్రహించుకోవాలి. యోని ప్రాంతంలో ఉన్న మృదువైన చర్మస్పర్శవల్ల జననాంగంలో కలిగే ఏ ఒత్తిడయినా ఈ జాప్యంవల్ల చల్లారుతుంది. ఆమె పిరుదులమధ్యకు ఎడమచేతినిపోనిచ్చి యోనిశీర్షమును ప్రేరేపించాలి. ఆ తర్వాత అట్టి ప్రేరణవల్ల యోని అధరాలలో మరికొంత అంగప్రవేశానికి అనువయినట్లుగా జారుడుపదార్థాలు విడుదల అయ్యాయో లేదో స్పర్శించి తెలుసుకోవాలి.

అట్టి విడుదల జరిగినప్పుడు మరికొంత ప్రవేశాన్ని సాధించవచ్చును. అయినా యోనికుహరాన్ని దాటిపోనివ్వకూడదు. ఒకవంక అంగప్రవేశం జరుగుతుండగానే తన ఎడమ

చేతి చూపుడువేలితో ఆమె యోనిశీర్షమును మెల్లగా కొట్టాలి ఇంకా పురుషాంగం బీజవాహికలోకి పూర్తిగా ప్రవేశించలేదు గనుక శరీరం కదలికల్ని ప్రారంభించకూడదు, అలా ప్రారంభించినట్లయితే అంగం ప్రక్కకి జారిపోవటం జరుగుతుంది. ఇలా అయిదునిముషాలపాటు విశ్రాంతితీసుకున్నాక మరికొంత లోతుగా చొప్పించాలి.

ఈ విధంగా బీజవాహిక మధ్యమార్గంగా అంగశీర్షాన్ని నిశ్చలంగా భర్త ఉంచివేయటం భార్యకు దుస్సహమవుతుంది. గనుక ఆమె తనంతతానే సిగ్గువిడిచి తన పృష్ఠభాగాన్ని ముందుకీ వెనక్కీ కదలిస్తుంది తద్వారా ఇంచుమించు మూటికి రెండువంతులు పురుషాంగం బీజవాహికలోకి చొచ్చుకుపోతుంది. అట్టి అంగాన్ని అన్యత్రా శిక్షణ పొందితేనేగాని సాధ్యంకానివిధంగా యోని కండరాలు గట్టిగా కరుచుకుంటాయి. బీజవాహికలోని ఊర్ధ్వభాగాలను ఒత్తుకుంటూ పురుషాంగం కదలటంవల్ల అక్కడ ఉద్రేకస్థాయిహెచ్చి ఆమె సుఖనిశ్వాసాల్ని విడుస్తుంది. యోనిశీర్షపు మూలాన్ని, బీజవాహిక వెనుక గోడల్నీ పురుషాంగం ఒత్తడంవల్ల ఆమె మూత్రనాళం ప్రేరేపించబడుతుంది ఈ అవకాశం ఇతర ఆసనాలలో వుండదు. ఒక్క వైనతాసనంలోనే ఈ సుఖం ఉన్నందున స్త్రీలెక్కువగా దీనికి మోజుపడతారు.

దీనినే Urethral Erotism అంటారు. స్త్రీలలో కామో

ధృతం ఇట్టి ప్రేరణలోనే కనిపిస్తుంది. ఇతరత్రా నిద్రాణంగానే ఉంటుందని చెప్పాలి. ఇలా విజృంభించినప్పుడు ఆమె కామావేశానికి హద్దూ అదుపూ వుండదు.

రజస్వలయిన తర్వాత యవ్వనం అంకురిస్తున్న రోజుల్లో అనగా 12-15 సం॥ల మధ్య వయస్సులో ఆడపిల్లలకు తొలిసారి ఈ మూత్రవాహికలో ప్రేరణ అనుభవమవుతుంది. తెలిసో తెలియకో ఆ అంగాన్ని స్పర్శించగానే మూత్రవాహిక లోపలినాడులు కదులుతుంటాయి. ఆమెలో కామానుభూతులు ప్రకోపిస్తాయి కనుక యోనిశీర్షం స్పర్శతో నిమిత్తం లేకుండానే ఆమె కామోద్రేకాన్ని పొందగలుగుతుంది. ప్రయాణాల్లోనూ పేరంటాల్లోనూ మూత్రవిసర్జనకు అవకాశం లేనప్పుడు ఆడవారు మూత్రాశయాన్ని మూత్రంతో నొక్కిపడతారు అప్పుడే ఈ మూత్రనాళంలో కృత్రిమంగా కామప్రేరణ కలుగుతుంది. మూత్రం బయటకు రాకుండా మూత్రనాళాన్ని నొక్కిపట్టటంవల్ల మూత్రనాళంలో ఆకస్మిక కండర సంకోచం (lasm) కలిగి మూత్రనాళంలో విచిత్రానుభూతుల్ని ప్రేరేపిస్తుంది. అవే కామానుభూతులవుతాయి.

ఆ స్త్రీలకు వివాహమయిన తర్వాత నిత్య సంసారజీవితంలో ఈ విధమైన ప్రేరణకు అవకాశం ఉండదు. కానీ యే కారణంవల్లనైనా చిన్ననాటి ఈ అనుభూతులు తిరిగి ప్రకోపించటం జరిగితే ఆ స్త్రీలోని కామయంత్రాంగమంతా ఒక్క

సారి మేల్కొంటుంది. ఈ రకమైన ప్రయోగంలో భర్త యీ దశకు వచ్చినతర్వాత శీఘ్రస్ఖలనంకూడా నిగ్రహించుకోవాలి. కనీసం నాలుగైదు నిమిషాలన్నా తన కదలికల విషయములో జాగ్రత్త చూపాలి. ఆమె రతివేగం హెచ్చించమని ఒత్తిడి చేసినప్పటికీ తాను తొందరపడకూడదు. ఇదే అతనికి పరీక్షాసమయం. కొద్దిక్షణాలపాటు కండరాలపట్టు సడలించుకొని విశ్రాంతి తీసుకున్నట్టయితే స్ఖలించవలసిన ఒత్తిడితప్పిపోతుంది. ఆ తర్వాత ఆమెను పూర్తిగా సంతృప్తిపరచి, తానున్నూ సంతృప్తి పడగలడు.

ఏ పరిస్థితులలోనూ "వేగం" హెచ్చించకూడదు. స్ట్రోక్సు విషయంలో రెండుమూడు అంగుళాలకుమించి ముందు వెనుకలకు పోకూడదు. ఈ విధానాన్ని అభ్యసించే తొలిరోజుల్లో ప్రతీ స్ట్రోకునూ సాధ్యమైనంత ఆలస్యంగా నెమ్మదిగా ఇవ్వాలి. పూర్తి స్ట్రోక ను ఎప్పుడూ ఇవ్వకూడదు ప్రతీస్ట్రోకుకీ రెండుమూడు నిమిషాలు విరామమివ్వాలి క్రమంగా విరామం అఖ్ఖర్లేకుండానే కదలిక వేగం హెచ్చించే నైపుణ్యం అలవడుతుంది ఎప్పుడు ఏ సమయంలో ఈ విరామంను హెచ్చించాలో, ఎప్పుడు వేగం హెచ్చించాలో దానికదే అర్థమవుతుంది. కొద్దికొద్ది విరామాలతో కొన్ని సంచలనాలు సాధించిన తర్వాత పదినిముషాలు విశ్రాంతి తీసుకుని, తిరిగి ఉపక్రమించవచ్చు. ఈ విధంగా నిగ్రహించుకుని సంప్రయోగాన్ని

కొనసాగిస్తూ చేసే ప్రణయచేష్టలవల్ల అంగకాఠిన్యం ఎక్కువై తాను చల్లారేలోపుగా తన ఇల్లాలికి పూర్తిగా భావప్రాప్తి కలిగించగలుగుతాడు.

"వైనతాసనం" ద్వారా భార్య మూత్రనాళప్రేరణను ప్రతీ భర్తా తరచు కలిగిస్తూ ఉండవలసిన అవసరాన్ని విధిగా గుర్తించండి. ఈ అంగంలో (స్త్రీ మూత్రనాళం) కలిగే కామ ప్రేరణ చల్లారకపోవటంవల్లనే చాలారకాలయిన మూత్ర వ్యాధులు స్త్రీలకు సంక్రమిస్తాయని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది కావున ఈ విషయాన్ని భర్తలు ఒక హెచ్చరికగా భావించాలి సంసారస్త్రీల జడత్వానికిది కూడా కారణమే.

భార్యలో అంతర్గతంగా ఉన్న మూత్రనాళవాంఛల్ని ప్రేరేపించి సంతృప్తి పరచే అతిముఖ్యమైన విధానాన్ని ఇప్పుడు చెప్పుకుందాం. ప్రాథమికప్రేరణ సమయంలో భర్త ఆమె యోనిశీర్షాన్ని ప్రేరేపిస్తున్నప్పుడు (దీనికే "నాడీక్షోభన" మని పేరు). తన చూపుడువ్రేలిని యోనిశీర్షంమీదుంచి యోనిప్రక్క అంచు అడుగువరకు గట్టిగా హత్తుతూ నడిపించాలి. ఆ తరువాత అక్కడనుంచి రెండవవైపున హత్తుతూ యోనిశీర్షానికి చేర్చాలి. ఆ తర్వాత సూటిగా పైనుంచి అడుక్కి కదిలించాలి ఇలా కొద్దిక్షణాలు వ్రేలిని ఆడించటంవల్ల ఆమె మూత్రనాళ ప్రేరణ ఉపశమనమిస్తుంది. వ్రేలికి గోరు ఉండకూడదు. యీ విధానం అభ్యాసంమీద సుగమమవుతుంది. యోనిశీర్ష క్షోభన

కాలంలోనే మూత్రివాళశ్శోభనకూడా అవటంవల్ల ఆమెకు కూడా ఎబ్బెట్టుగా ఉండదు

ఈ వైనతాసనంలో ఇ చుమించు మొదటినుంచి చివరి దాకా నాడీశ్శోభనం జరుగుతూనే వుండాలి. కనుక యోనిలో వుండే బార్థోలిన్ ద్రవం చాలదు. పురుషాంగచర్మమునుకప్పడానికి అది సరిపోతుంది. గనుక కృత్రిమ జారుడు పదార్థాలను వినియోగించవలసివస్తుంది. లూబ్రికేటింగ్ జెల్లీస్ (జెకెజెల్లీ) బజారులో దొరుకుతాయి. బార్థోలిన్ ద్రవ్యానికి ప్రత్యామ్నాయంగా యీ జెల్లీని యోనిశీర్షానికి పట్టించడం మంచిది. చాలామంది డాక్టర్లు ఇదే సూచిస్తారు.

వైనతాసనాన్ని అనుసరించుట వల్ల చాలా లాభాలున్నాయి. కేవలం నాడీశ్శోభనంలోనే నిమగ్నం కావటానికి బదులు చూచుక శ్శోభనానికికూడా ఉపక్రమించవచ్చు. చూచుకములు (చనుమొనలు) కూడా స్త్రీలు కామకేంద్రాలన్న సంగతి మరచిపోక డి రెండుచేతులతోనూ ఆమె నగ్న తనూ సౌందర్యాన్ని మృదువుగా స్పర్శించే అవకాశంకూడా వుంది. అయినా యీ విధానంలో భార్యకు భావప్రాప్తి కలగాలంటే విధిగా నాడీశ్శోభనంచేయాలి. యోనిశీర్ష ప్రేరణకు స్త్రీలంతా ఒకేవిధంగా రియాక్టుకారు. కనుక తనఇల్లాలి మనోభీష్టానికి అనుకూలంగానే ఈ విషయంలోకూడా భర్త ప్రవర్తించాలి. కొత్తకొత్త ప్రయోగాలద్వారా ఆమె మనస్తత్వా

కరిస్తేః అతనికి అర్ధమవుతుంది.

లోకసామాన్యాసనం గురించి న్యాయంగా ముందు చెప్పుకోవాలి. అలా చెప్పుకోవటంమాని, సంపరియోగ సామర్థ్యం లభించే ఇతర విధానాలగురించి ఇంతవరకు చెప్పుకున్నాం. సాధారణంగా ప్రథమ కలయికతోనే యువప్రపంచమంతా ఈ సామాన్యవిధానాన్ని అనుసరిస్తూ ఉంటుంది. ఇదే అందరికీ తేలికగా కనిపించినప్పటికీ, ఈ విధానంలో ఉన్న ఇబ్బందులవల్ల ఆచరణలో యువకులంతా తొలిప్రయత్నంలోనే విఫలులౌతూ పోతూ ఉంటారు. శాస్త్రపరిజ్ఞానంలేని వేలాది యువకులు నేటికీ ఈ విధానంవల్ల రతివైఫల్యంపొంది నిరాశతో కృంగిపోతూనే వున్నారు.

ఈసారి ఈ ఆసీన విధానాన్ని గురించి విపులంగా చెప్పుకుందాము. దీనికే ఉద్ధాన ఆసనమనికూడా పేరు. భార్య వెల్లకిలా పరుండి, తొడల్ని విశమరచి, మోకాళ్ళను ముడిచివేచి వుంటుంది. భర్త ఆమెపై పరుండి ఆమె బాహుబంధాలలో చిక్కుకుని అనష్టిస్తాడు. అతనే అంగప్రవేశాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. సాధారణంగా భర్త తన శరీరపు బరువంతా ఆమె శరీరంమీద మోపుతాడు అది తప్పు తన మోకాళ్ళమీద ఆనుకోవాలి ఇదే చాలా కష్టం. అనుభవంలేని వరులు ఇక్కడే దెబ్బతింటారు. ఈ విధంగా మోకాళ్ళవయినా, మోచేతుల పైనా బలమంతా ఆనుకోవటంవల్ల అతనిశరీరంలోని "టెన్షన్"

ఎక్కువవుతుంది. శుక్రకోశాలను చుట్టిఉన్న కండరాలుకూడా బిగిసి ఒత్తిడిచేయుటంవల్ల శీఘ్రస్కలనమైపోతుంది. అలాకాక బరువంతనూ భార్యమీదనే మోపినట్టయితే ఆమెకండరాలు మరింత బిగిసి సులువుగా భావప్రాప్తిని పొందదు. కనుక ఈ విధానం ఉభయులకూ శ్రేయస్కరం కాదని మా అభిప్రాయం అంతే, అసలే యీ విధానాన్ని వాడకూడదని మా అభిప్రాయం కాదు. దీనితోనే ప్రారంభించకూడదు.

ఏ విధానాన్ని అవలంభించినా భర్తముందు ఇంద్రియ నిగ్రహాన్ని సాధించాలి. మూత్రం విసర్జించకుండా ఏ విధంగా కండరాలతో బిగబట్టి ఉంచుతామో ఆదేవిధంగా శుక్రం విసర్జించకుండా కండరాలతో పట్టిఉంచాలి. ఈ విద్య అభ్యాసం మీద వస్తుంది.

అయితే మొదటి మూడు పద్ధతులలోనూ మేమిచ్చిన సూచనల్ని నిపుణంగా అమలుజరిపి సామర్ధ్యతను ప్రదర్శించిన తర్వాత ఈ నాల్గవపద్ధతిని (ఉద్ధానము) ఆచరించటం తేలికే. అయితే యెటొచ్చీ ఈ విధానంలోకూడా మేమిచ్చే సూచనల్ని అనుసరించాలి. పార్శ్వపద్ధతినే చాలాసేపు అనుసరించి అందులో నిగ్రహించుకున్నాక ఈ ఉద్ధానపద్ధతికి పరివర్తించుకోవాలి. పక్కవాటుగా పడున్న ఆమెను వెల్లకిలా దొర్లిస్తూ తానుకూడా అదే సమయంలో ఉపవేష్టుకవ్వాలి. ఆమెనుదుటి పయిగాని, బుగ్గలపయిగాని స్పర్శమాత్రంగా తన పెదాలను

మోపి, తన రెండుకాళ్ళమీదా, ఎడమమోచేతిమీదా తన శరీరభారాన్ని మోపుకోవాలి. అప్పుడు అతని శరీరభారం ఆమె శరీరంమీద ఆనదు. అలా ఆనటానికి వీల్లేదు. అవసరమైతే రెండు మోచేతులయినా ఆనుకోవచ్చు. ఈ సమయంలో ఆమె పెదాలను చుంబించకూడదు. అట్లా చుంబించటంవల్ల శారీరిక ఉద్రేకం హెచ్చి శీఘ్రస్ఖలనమయే అవకాశంఉంది. చిన్న తలగడాను ఆమె పిరుదులక్రింద వుంచినట్లయితే యోనిముఖం వికసించి, అంగప్రవేశం తేలికవుతుంది. ఈ దశలో దంపతు లెవరుగాని శరీర సంచలనానికి ఉపక్రమించకూడదు. తన శరీర భారాన్ని మోస్తున్న కారణంగా ఏ మోచేయైనా అలసిపోతే తన బరువును రెండవ మోచేతిమీదకి మార్చుకోవచ్చు యీ ఉద్దానప్రక్రియలో తన భార్య అనుభూతులన్నీ స్పష్టంగా గ్రహించడానికి అవకాశముంటుంది. అప్పుడు అవసరమైనంత ముందుకు జరిగి సుమారుగా అంగుళం లోతువరకు అంగప్రవే శంచేసి, నిశ్చలంగా కొద్దినిముషాలపాటు ఉండాలి. ఇలా వేచి వుండటంవల్ల బీజవాహికా వాతావరణానికి పురుషాంగం అయ త్తమవుతుంది. ఇలా దాదాపు పదినిముషాలపాటు వేచిఉన్నాక క్రమక్రమంగా బీజవాహికలోతుల్లోకి అంగప్రవేశాన్ని సాధిం చవచ్చు.

దశలవారీగా ఈ క్రమపద్ధతి అనుసరించటంవల్ల భర్తకు స్థైర్యం వస్తుంది. అప్పుడు తన దృఢాంగంతో బీజవాహికకు

అఘాతాలను (Strokes) ప్రారంభించవచ్చు మొదట్లో నాల్గవ వంతు లోతు అఘాతాలనే అనుసరించాలి. కొంతసేపు సగం వరకు, ఆ తర్వాత ముాడువంతులవరకు ఆ తర్వాతసంపూర్తిగా నూ అఘాతాలు సాగించవచ్చు.

తనకు తగినంత ధైర్యం లేకపోయినా, భయంవేసినా, అంగశీర్షం యోని కుహరంలో నిలిచేటంతవరకు ఉపసంహరించుకుని, తిరిగి అక్కడనుంచే ప్రారంభించటం మంచిది. ఈ విధంగా పూర్తి నిగ్రహాన్ని సాధించిన తర్వాత కొంతసేపు ప్రణయచేష్టలతో ఆనందించవచ్చును నాలుగైదు పూర్తి అఘాతాల నిచ్చిన తర్వాత అంగాన్ని పూర్తిగా ఉపసంహరించుకుని ఎక్కువసేపు అలసట తీర్చుకోవాలి. ఆ తర్వాత తన రెండు మోచేతులపైన బరువు ఆనుకుని ఆమెపై ఏమాత్రం ఒత్తిడి లేకుండా ఉండేటట్టు చూసుకోవాలి. అక్కడ అంచెల వారీగా లోతుల్లోకి క్రమక్రమంగా ప్రవేశపెట్టాలి. అక్కడే వుంచి విశ్రాంతితీసుకున్న తర్వాత తిరిగి పూర్తిగా ఉపసంహరించి అంగశీర్షంచే యోనిశీర్షాన్ని తాడించాలి. మధ్యమధ్య ఉల్లాసంగా కబుర్లు చెప్పుకుంటూ ఉండాలి. ఈ విధంగా యీ విధానంలో జయప్రదమయ్యే అవకాశంఉంది.

స్త్రీల తొందరపాటు

ముఖ్యంగా స్త్రీలలో తొందరపాటెక్కువ. సమస్తమూ

తొందరగా ముగియాలని వారు ఆదుర్దాపడతారు. అది ఉభయులకు మంచిదికాదు. తొందరగా ఆఘాతాలు కొనసాగించటంవల్ల ఉద్వేగం హెచ్చి భర్తకు శీఘ్రస్ఖలనం జరుగుతుంది పురుషాంగంతో యోనికి సంతృప్తికరమయిన స్పర్శ సుఖం కలగాలంటే యెక్కువ విరామంతో కూడిన ఆఘాతాలు క్రమబద్ధంగా జరగాలి.

ఈ సత్యం చాలామంది యువతీయువకులకు తెలియదు. సంప్రయోగం చేస్తున్న జంతువుల వేగంచూచి, అదేవిధంగా మనుష్యులుకూడా ప్రవర్తించాలేమోనన్న పొరబాటు అభిప్రాయం వారికి కలుగుతుంది వాటిలో ఆ ఉద్వేగంగాని తొందరపాటుగాని శత్రుభయంవల్లనే కలుగుతుంది. ఆ సమయంలో తమజాతి శత్రువులు వాటికి అపకారం చెయ్యవచ్చు గనుక సాధ్యమయినంత తొందరగా ఈ సృష్టికార్యాన్ని అవి ముగించవలసివుంటుంది. రహస్యంగా పరపురుషునితోనో, పరకాంతలతోనో సంబంధం పెట్టుకున్న స్త్రీ పురుషుల్లోకూడా యీ రకమయిన భయం. ఆదుర్దా ఉండటం సహజం కనుకనే అట్టి కలయికలు యెల్లప్పుడూ విఫలమవుతూనే ఉంటాయి. అలాంటి సంఘటనలు ప్రాప్తించినప్పుడే పురుషుడికికూడా తన పురుషత్వంమీద అపనమ్మకం కలగవచ్చు. అలాకలిగిన ఉదంతాలెన్నో వున్నాయి. అందుకే వ్యభిచారంవల్ల దేశానికి అరిష్టంమాట యెలావున్నా పురుషుని పుంసత్వమే శిక్షింపబడు

తుంది గనుక వ్యభిచారం పనికిరాదని చెప్పటం అదే పరిస్థితి లో సంప్రయోగానికి సిద్ధపడిన స్త్రీకికూడా కామశాంతిగాని మనశ్శాంతిగాని లభించవు.

కొందరు భార్యాభర్తలకే యిలాంటి అవస్థలు వస్తాం టాయి. ఇంట్లోవాళ్ళేమి అనుకుంటారో, లేక ఏ తలుపుకన్నం లోంచి చూస్తారో, విసుక్కుంటారో అన్న ఆందోళన కలగ వచ్చు. ఆ దంపతులకు ప్రత్యేకం గది లేకపోవచ్చు. తగినంత మరుగు లేకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు కూడా వారు ఆదుర్దాపడ టం త్వరత్వరగా ముగించుకోవాలని తాపత్రయపడటం జరు గుతుంది. ఇది తప్పు. పరిస్థితులను మార్చుకుని ప్రత్యేక ఏకాం తంలో కులాసాగా, తాపీగా గడపాలేగాని కంగారుగా ముగిం చకూడదు.

ఒక్కొక్కప్పుడు యెక్కువకాలం నిగ్రహంవల్ల భర్తకు కూడా ఉద్వేగం హెచ్చవచ్చు. అలాంటప్పుడు ఆంతరంగిక ఉద్వేగం తుఫానుకు తన అంగం తట్టుకునే స్థితిలో లేదని తెలి యగానే ఆ యువకుడు తన శరీరాన్ని వెనక్కి ఉపసంహరించు కుని తన అంగశీర్షంచే తన భార్య యోనిశీర్షాన్ని తాడించటం మంచిది. ఈ విధమయిన అల్ప ఆఘాతాలద్వారా ఆమెకు భావప్రాప్తిని సులువుగా కలిగించవచ్చును. అప్పటికి నిగ్రహం సాధ్యమవుతుంది. రంగభయం (Stage Fright) కూడా తొలగి గుండెనిబ్బరం వస్తుంది. ఆ తర్వాత ధైర్యంతో తిరిగి

ఉపక్రమించవచ్చు. ఈసారి ఆఘాతాలను తగు విరామంతో నిదానంగా స్థిమితంగా యివ్వగలుగుతాడు. ఉద్రేకం పరాకాష్టకొచ్చినప్పుడు యెలా తప్పించుకోవాలో అతనికిప్పుడు తెలిసింది. అనుభవమే పరిపూర్ణత నిస్తుందని సామెత. అట్టి అనుభవంవల్లనే, పరిస్థితులను తన అదుపులోకి తెచ్చుకోగలుగుతాడు. తనకు బుద్ధిపుట్టినప్పుడు ఆఘాతాలను లోతుగా ఇస్తూ తన భార్యను సంపూర్తిగా సంతృప్తిపరచగలడు.

ఉత్తాన విధానం (Woman Supine) లో సంప్రయోగం సాధించే క్రమం భర్తయే భార్యకు నేర్పుకోవాలి. ఈ విధానంలో ఆమె నిర్వర్తించవలసిన పద్ధతులున్నాయి. ఏమాత్రం నేర్పినా ఆమె తగిన నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించగలదు పురుషాంగం కొంతవరకు ప్రవేశించినతర్వాత ఆమెను తన పిరుదులను వర్తులాకారంలో కదిలించమని చెప్పాలి. ఈ సూచనని ఆమె బేషరతుగా అంగీకరిస్తుంది.

ఈ విధంగా వర్తులాకారంగా పిరుదుల్ని సంచలింపజేస్తూనే మధ్యమధ్య ఆపి, తన బస్తిప్రదేశాన్ని పైకెత్తి పురుషాంగమును యోనికండరాలచే గట్టిగా బిగియబట్టాలి. అది చేతనయినతర్వాత ఆమె తన పృష్టాన్ని పైకీ క్రిందికీ ఊగించటంద్వారా యోనిశీర్షమును పురుషాంగము హత్తుకునేటట్టు నేర్పాలి. అదికూడా నేర్చుకున్నతర్వాత పురుషునితోబాటు ఏకసమయంలో అదేవిధమయిన శరీర సంచలనాలను సాగించాలి

ఈ విధంగా ఆమె ఆనందదాయకమైన అసంఖ్యాకపద్ధతులను అనుసరించటంద్వారా శరీరసంతృప్తి నేగాక మానసిక సంతృప్తినికూడా పొందగలదు. వేగం ఒకే క్రమంలో ఉండకుండా నానా గతులనూ పొందేటట్లు చూచుకోవాలి అదే లయ. (Rhythm) లయలో మార్పులు వస్తూండాలి. ఒకసారి ఒక ప్రక్కకి మరోసారి మరోప్రక్కకి మెలి తిరుగుతూకొత్తదనాన్ని సాధించవచ్చు. ఒక్కొక్కప్పుడామె తుఫాను ఉద్రేకాన్ని ప్రదర్శించవచ్చు యీ విధంగా సంప్రయోగంలో నృత్యరీతుల్ని భార్యలు ప్రదర్శిస్తే వారి జీవితాలు సుఖసంతోషాలతో డోలలూగుతాయనటంలో సందేహంలేదు భర్తను సిద్ధంగా ఉంచి తామే అన్ని సంచలనాలనూ చేయాలని ఒకప్పుడు భార్య కోరుకోవచ్చు. ఇంకొకప్పుడు దంపతులిద్దరూకలిసి సామరస్యంలో కదలికలు నిర్వర్తించాలనుకోవచ్చు. ఏది ఏమయినా ఈ ఉత్థానపద్ధతిలో (భార్య వెల్లకిలా పడుండేపద్ధతి)కూడా సంప్రయోగంలో చురుకుగా పాల్గొనపోతే ఆమెకు దాంపత్యంవల్ల సుఖసంతోషాలు లభించవు

సంప్రయోగ సమయంలో తన కాళ్ళను యెలా ప్రయోగించాలో భర్త భార్యకు నేర్పటం అవసరం. భర్త కాళ్ళకన్నా దూరంగానే ముందుగా తన కాళ్ళను ఉంచుకోవాలి. జన్యప్రదేశాన్ని సులువుగా కదలించటం నిమిత్తం అంగప్రవేశమయిన తర్వాత అతని కాళ్ళతో పెనవేసి, వాటిని బలపరు

స్తుంది. అతని మోకాళ్ళ క్రింద కాళీగా ఉన్న మెత్తని జేబులవంటి ప్రదేశంలో ఆమె తన మడమల్ని ఉంచుకోవచ్చు.

ఇక భావప్రాప్తి కలుగుతుందనగా ఆమె తన కాళ్ళని అతని నడుముచుట్టూ బిగించి అతన్ని హత్తుకోమని చెప్పాలి. అప్పుడతను భార్య బిగికౌగిలిలో హత్తుకుపోతాడు.

ఆసీనకం

శాస్త్రం చెప్పిన అన్నిరకాల ఆసనాలవల్లనూ తలో ముఖ్య ప్రయోజనమూ సాధించబడుతూంది.

ఉదాహరణకి: ఇంతవరకు మనం చెప్పుకోని. 'ఆసీనక' విధానమున్నది. భర్త భార్య కూర్చుని ఉండే పద్ధతి శరీరనిర్మాణరీత్యా మనస్తత్వరీత్యా ఉభయులకు ఈ పద్ధతి సంసర్గం ఆనందహేతువవుతున్నది. ఈ విధానంలో భర్తకు స్వాతంత్రం తక్కువగనుక తన విధుల్ని సమగ్రంగా నిర్వర్తించలేదనిపిస్తుంది అది సరికాదు. ప్రయోగంవల్లనూ, శిక్షణవల్లనూ ఏపాటి దక్షుడయినా భర్త తన విధిని నిర్వర్తించగలడు.

ఈ ఆసీనక విధానాన్ని ఈక్రిందివిధంగా నిర్వర్తించవచ్చు. భర్త వెల్లకిలా పడుకొంటాడు కాళ్ళను బార్లా చాపుకోవటంకన్నా కొద్దిగా మోకాళ్ళదగ్గర ఎత్తిపుంచుకోవటంమంచిది. భార్య అతనికిరుప్రక్కలా మోకాళ్ళవేయి ఆవి నిలుచుంటుంది అలా నిలుచోవటంవల్ల ఆమె జననాంగం ఉత్పల్లకో

మవుతుంది. అదీగాక ఈ పద్ధతిలో ఆమె అతనిపై పూర్తిగా కూర్చున్నట్లుకాదు. అర్ధాసీనురాలవుతుంది. తన శరీరాన్నంతటినీ మోకాళ్ళపయి మోపుకునే ఉంటుంది. పురుషాంగానికి ఊర్ధ్వ ముఖంగా ఆమె జననాంగ భాగాలుంటాయి. ఇలా అయిదారు నిమిషాలు ఆమె వేచిఉన్నట్లయితే, భర్తలో కలిగే ఆవేశ స్థాయి సర్దుమణుగుతుంది.

ఆ తర్వాత కొద్ది ప్రవేశాన్ని భార్యయే సాధించియోని శీర్షాన్ని పురుషాంగం హత్తుకునేటట్టుంచాలి. ఇలా పది నిమిషాలు నిశ్చలంగా ఉన్నతర్వాత అతనికి స్థైర్యంవస్తుంది. అప్పుడతను ధైర్యంగా మరికొంత అంగప్రవేశాన్ని సాధించమని కోరవచ్చు. అప్పుడామె తగుమాత్రంగా శరీరాన్ని పైకెత్తి పురుషాంగశీర్షం బీజవాహికలోకి జారుకునేటట్టు ప్రయత్నించాలి. ఈ సమయంలో ఉభయులూ సరసల్లాపాలతో ఉన్నచో ఉద్రిక్తస్థాయి చల్లబడుతుంది. ఆవేశాన్ని ఏమాత్రం రానివ్వకూడదు. ఆ వాతావరణానికి భర్త అనుకూలుడు కాగానే అప్పుడతను తన గ్లూటియల్ కండరాలను కొద్దిగా బిగించవచ్చును. ఆ తర్వాత మరికొంత ధైర్యం చిక్కేవరకు వేచి అప్పుడు మరికొంత లోతుకు పోనివ్వమని చెప్పవచ్చు. అప్పుడు బీజవాహిక నిండా పురుషాంగం ప్రవేశించినట్టవుతుంది. ఇంద్రియనిగ్రహాన్ని పాటించదలచిన దంపతులు ఈ స్థితికి రావటానికి అరగంటపైగా తీసుకోవాలి.

ఈసారి శరీరసంచలనాలను సాగించాలన్న కోరిక ఆ ఇల్లాలిలో కలుగుతుంది. అప్పుడామె తన బస్తిప్రదేశాన్ని కొంచెం పైకెత్తి, తాపీగా క్రిందికి దించాలి. ఎవరికీ ఏ విధమైన ఇబ్బందీ కలగకుండా ఎలాంటి సర్దుబాట్లు చేసుకోవాలో దంపతులిద్దరూ పరస్పరం ఇప్పుడు చెప్పుకోవాలి. ఆ తర్వాత ముందుగా సంచలనాలను ప్రారంభిస్తూ క్రమక్రమంగా కొంచెం కొంచెంగా తన బస్తిని ఆమె పైకెత్తుకోవాలి. ఈ విధంగా ఆమె తన భర్తకు నిగ్రహాన్ని సాధించే అవకాశం ఇవ్వవచ్చు. భర్తకు ధైర్యం చిక్కినతర్వాత అప్పుడామె లయబద్ధంగా డోలలూగుతుంది.

తొడలలోని కండరాలను బిగియబట్టి, బస్తిప్రదేశాన్ని పైకెత్తిపడుతుంది. భర్త శరీరంమీద అవసరమైతే చేతుల్ని ఆనుకుంటుంది. లేదా అతనిని పట్టుకుని, తన శరీరాన్ని తగుమాత్రం లేవనెత్తుతుంది. ఆ తర్వాతకొంతసేపు ముందు వెనుకలకు ఇరువంకలకు శరీరాన్ని ఊగిస్తుంది. తన గ్లూటియల్ కండరాలచే పురుషాంగాన్ని బిగియనొక్కుతుంది. ఈ రకం కదలికలలో ఏమాత్రం ఉద్వేగాన్ని ఆమె ప్రదర్శించకూడదు. భర్త మాత్రం పరాకాష్ఠకొస్తున్నట్టు కనబడినా అతను తనఅంగాన్ని ఉపసంహరించుకుని ఉద్రేకస్థాయిని చల్లబరచుకునే అవకాశం యివ్వాలి.

ఈ పద్ధతివల్ల ఆమె పూర్తిగా నాడీక్షోభనం పొంద

గలదు. ఆమె యోనిశీర్షపు ఊర్ధ్వ, మధ్య, అధోభాగాన్ని పురుషాంగపీడనంచే సంతృప్తి పొందేలా ఆమె తనని తాను నియమించుకోగలదు. అలాగే గర్భాశయుకంఠానికి తగిలేలా సర్దుకోగలదు. ఆమె కోరినప్పుడు, కోరినట్టు కోరింది. సాధించుకోగలదన్న ధైర్యం ఆమెకు కలుగుతుంది. భర్తపై ఆధిపత్యాన్ని చెలాయిస్తుంది. గనుక ఆ తాత్కాలిక ఆధిక్యానికే మురిసిపోగలదు. ఆ సమయంలో భర్త యిష్టాయిష్ట ప్రకారం వర్తించడానికిగాని తిరస్కరించటానికిగాని, ఆమెకు స్వాతంత్ర్యం ఉంటుంది. ఇప్పుడామె కర్త. ఈ కర్తృత్వ బాధ్యతయే ఆమెకు సంతోషాన్నిస్తుంది. ఇతర పద్ధతుల్లో భర్తపై ఆధిక్యాన్ని చెలాయించాలన్న కోరికతీరదు. ఈ ఒక్క పద్ధతే ఆమెకీవిధమైన మానసిక సంతోషాన్ని ఇస్తుంది.

తన కర్తృత్వ బాధ్యతల్ని విడిచి, తాత్కాలికంగానైనా ప్రశాంతంగా ఉండటం భర్తకుకూడా సుఖాన్నిస్తుంది. మానసికంగాను శారీరికంగాను ప్రతి వ్యక్తి అర్ధనారీశ్వరుడని లిడ్స్టన్ కనిపెట్టిన తర్వాత ప్రతీ పురుషుడిలోనూ కొంత స్త్రీత్వమూ, ప్రతీ స్త్రీలోనూ కొంత పురుషత్వమూ ఉంటుందని ప్రాయిడ్ వర్గం అంగీకరించింది. అనగా ప్రతీ జాతికీ భిన్నజాతి లక్షణాలుంటాయన్న మాట! పురుషులకి స్త్రీల లక్షణాలు, స్త్రీలకి పురుష లక్షణాలు ప్రతి ఒక్కరిలోనూ వుంటాయి. పురుషుడిలో పురుషత్వం ఎంత పరిపూర్ణంగా ఉన్నట్టు కనబ

డినా మనస్తత్వశాస్త్రవేత్తకి అతని గాంభీర్యం చాటునగల స్త్రీత్వం సులువుగా గోచరమవుతుంది, అలాగే స్త్రీలో పురుషత్వంకూడా. ఈ "ఆసీనక" పద్ధతిలో స్త్రీలోని పురుషత్వం మేలుకొని పురుషునిపై తన అధికారాన్ని చెలాయిస్తుంది. పురుషునిలోని స్త్రీత్వం సంతృప్తి పడుతుంది. మరికొద్దిక్షణాలకు పురుషునిలోని పురుషత్వం మేలుకుని తనపై ఆమె ఆధిపత్యాన్ని చెలాయిస్తున్నదని గ్రహించవచ్చు. ఏమయినా తాను కోల్పోయిన దానికన్నా తాను సాధించినది ఎక్కువవటంలో సంతృప్తిపడగలడు. ఈ పద్ధతిలో భర్తకు తానెప్పుడూ సంపూర్ణంగా చూడని ఆమె సౌందర్యం విస్పష్టంగా కళ్ళబడుతుంది. ఆమె అందానికి కొత్తకళలు ఊరినట్లనిపిస్తుంది ఆమె కళ్ళల్లోని మెరుపులుఆశగొల్పుతాయి. ఆమెలో తొలిసారి ఊర్వశిని చూడగలుగుతాడు. ఆమెకంతకుముందున్న సిగ్గంతా ఏమయిందో తెలియక ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. ఇట్లా సంతృప్తహృదయ తరంగిణియై దాంపత్యానుకూల వైఖరిని అనుసరించటంకన్నా ఆమెనుండి అతను కోరేది వేరేలేదు.

ఈ పద్ధతి విఫలమయిందంటే ఆ దంపతుల్లో ఎవరో ఒకరు తొందరపడినట్లే అర్థం. భార్యకు కూర్చోవటం సరిగా తెలియక పురుషాంగంపై చతికిలబడిందంటే, అది నలిగి బాధ కలగటమూ, అపజయం ప్రాప్తించటమూ జరుగుతుంది. అలాగే ప్రవేశాన్ని అకస్మాత్తుగా ఒకేసారి సాగించినట్టయితే షాక్ తగిలి స్తంభనవైఫల్యం కలగవచ్చు. సంచలనవేగం

హెచ్చించమని భర్త కూడా కోరకూడదు

బీజవాహికలోని స్ఫింక్టర్ కండరాలనుబిగించటంద్వారా అంగాన్ని పరిగ్రహించమని ఆమెను కోరకూడదు. మృదువుగా నిపుణంగా, ఉభయులూ వ్యవహరించినట్లయితే విజయాన్ని సునాయాసంగా సాధించగలరు. అయినా ఈ పద్ధతిని తరచుగా అనుసరించటం మంచిదికాదు. దీనివల్ల పురుషుడికి Inferiority (చిన్నతనం) కలుగుతుంది. దానితో అతను చొరవనీ, సాహసాన్ని పోగొట్టుకుంటాడు.

భర్తకు కలిగే లాభాలను ప్రత్యేకించి చెప్పుకుందాం. అతనిలో ఉన్న మానసిక నిరోధాలను అడ్డురాకుండా చేసుకోగలడు. బస్తిప్రదేశం మినహా తతిమ్మా శరీరాన్ని, కాళ్ళనీ, చేతుల్నీ స్వేచ్ఛగా కదిలించగలడు. ఆమె శరీరభారం అతనిపై ఆనుకుని లేనందున స్వేచ్ఛగా ఊపిరిని పీల్చుకోగలడు. తాను తన బరువునుకూడా మోసుకోవటం లేదుగనుక శరీరంలోని కండరాలేవీ బిగియబట్టవలసిన అవసరం కనిపించదు ఉత్థాన పద్ధతిలో ఈ అవస్థ ఉంటుంది. కాని, ఈ విధానంలో తాను "రౌతు" కాదుగనుక, నిశ్చింతగా, ప్రశాంతంగా తన ఊహ శక్తినీ, ఉత్సాహాన్నీ అనుసరించి అణగారివున్న కోరికల్నితీర్చుకోగలడు ఒకవిధంగా ఈ పద్ధతి అతనికి నిర్లిప్త కామసంతృప్తి నందివ్వగలదనే చెప్పుకోవచ్చు. పురుషునిలో ఉండే ఆత్మక్షోభన ప్రవృత్తి (Masochism) స్త్రీలో ఉండే పరపీడక

ప్రవృత్తి (Sadism) ఈ విధంగా సంతృప్తి పొందగలవు.

సామాన్య పద్ధతులు

ప్రాచీన సంప్రదాయమైన పద్ధతిలోనే కొంచెం మార్పు పొందిన మరో ముఖ్యమైన పద్ధతిఉంది. కన్నెపొరను భేదించటానికి ఈ పద్ధతి ఉపయోగపడుతుంది. స్థూలంగా అదొక కారణమే అయినప్పటికీ నిజంగా అదే కారణంకాదు దంపతులు ఉభయులలోనూ కనిపించని కొన్ని ఆంగిక అవసరాలవల్ల ఈ పద్ధతికి ప్రాచుర్యమూ, ఆవశ్యకతా కలిగిఉంటాయి. భార్య మరీ లావుగాఉన్నట్లయితే, లేదా మరీ పొడవుగావున్నా యీ పద్ధతి విధిగా ఆచరించదగ్గది. భర్త జననాంగాలతో సంపూర్ణ సమైక్యతను ఈ విధంగా సాధించవచ్చును.

పైగా, యోనిభాగం నిట్టనిలువుగాసాగటంవల్ల బాహ్యధరాలేమి, అంతరాధరాలేమి ఒకదానికొకటి హత్తివుంటాయి. కనుక అంగప్రవేశం యోని ఊర్ధ్వభాగంనుంచి జరిగినట్లయితే పురుషాంగానికి బీజవాహిక చక్కని వత్తిడి కలిగించి సంధానానికి అవసరమైన బిగి లభిస్తుంది. అనగా ఆ సమయంలో బీజవాహికగోడలు పురుషాంగాన్ని గట్టిగా ఒత్తిపట్టి సంతృప్తిని కలిగించేలా ప్రేరేపించగలవని భావం.

అదీగాక ఈ పద్ధతివల్ల పురుషునికి భార్య జననాంగాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. అది మరింత ప్రేరేపకమవుతుంది.

బాహ్యాధరాలు పెల్లుబుకుతాయి. స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. గుహ్యద్వారంకూడా చీకటి అడుగున మణిగిపోదు. స్త్రీ జననేంద్రియాంతర్భాగాలలోని రహస్యాలను చూడాలన్న జిగీష ప్రతీ భర్తకి సహజంగా ఉంటుంది. ఈ విధానంవల్ల ఆ జిగీషకు సంతృప్తి లభిస్తుంది. అట్టడుగు భాగాలను (Nethermost Part) ముట్టాలన్న కోరికకూడా ఇప్పుడు నెరవేరుతుంది. యీ భంగిమలోనే యోనిశీర్షమూ, శీర్షకవచమూ ఉద్వృత్తంగా కనిపించటం జరుగుతుంది.

బీజవాహిక గోడలు పురుషాంగాన్ని గట్టిగా బిగియపట్టినప్పుడు, భర్తకు మానసికంగా కొంత అహం కలుగుతుంది. తానేదో ఔన్నత్యాన్ని పొందినట్టు ఫీలవుతాడు. తన అంగం తగినంత పెద్దదిగా ఉన్నట్లనుకుంటాడు. కేవలంస్పర్శవల్ల సుఖం కలిగినా భర్త అంతటితో సంతృప్తిపడక బీజవాహిక లోతుల్ని తరచి తరచి అంతుచూడాలని చూస్తాడు. అదేఘనవిజయంగా భావిస్తాడు. అట్టి విజయాన్ని సాధిస్తేనేగాని సంతృప్తిపడడు.

కనుక ఈసారి ఈ పద్ధతిలో శరీరసంధానం యెలా చేయాలో చెప్పుకుందాం. మంచానికి అడ్డంగా భార్య వెల్లకిలా పడుకుంటుంది. ఆమె పిరుదులు మంచం కమ్మిమీద ఆనుకుని వుంటాయి. కాళ్ళు ఒకదానికొకటి దూరంగా సాగి ఉంటాయి. భర్త ఆ కాళ్ళమధ్య నిలబడి పురుషాంగమును యోనిభాగముపై హత్తుకునేలా వత్తుతాడు. ముందుకు చాచిన

చేతుల్ని ఆమె రొమ్ములపై ఆన్చి తన శరీర భాగాన్ని మోపు కుంటాడు. యీ పొజిషన్‌లో ఆమెకు తన బస్తిప్రదేశాన్ని విడ మరిచే అవకాశం లభించదు. కనుక యోనిశీర్షం ముందుకు ఉబికివచ్చి పురుషాంగం ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. ఆమె శరీరం లోని ఇతర భాగాలకు అంత ఒత్తిడి వుండదు

ఈ రకమైన పద్ధతిలో కూడా పురుషునికి మరికొన్ని సౌక ర్యాలున్నాయి. ఆమె శరీరపరిస్థితిని ఏమాత్రం కదపవలసిన అవసరం లే కుండానే తన అంగాన్ని అవసరమైనప్పుడు ఉపసంహరించుకోవ టానికిగాని, తిరిగి ప్రవేశ పెట్టటానికిగాని అవకాశముంటుంది. ఈ రకం శృంగారకేళిలో (పరస్పర అంగస్పర్శ) కొంతసేపు గడపటంవల్ల నేరుగా లోపలికి పోనిచ్చేటప్పటికన్నా ఎక్కువ ఆనందం కలుగుతుంది.

ఈ ప్రాథమిక ప్రేరణలో ఉద్రేకం చరమస్థాయికి వచ్చాక భర్త ఆర్ద్రమైన ఆమె యోని అధరాలను ఒత్తిగించి బీజవాహికలోకి అంగప్రవేశాన్ని కానిస్తాడు. అంగప్రవేశం కూడా సులువే. బీజవాహిక కక్ష్య (Axis) ఊర్ధ్వముఖంగా వుండటమే కారణం. దృఢంగావున్న పురుషాంగపు ఊర్ధ్వ భాగం యోనిశీర్షాన్ని తీవ్రంగా గుద్దుకొంటుంది. కొందరు స్త్రీలు యోనిశీర్షం తీవ్రంగా మథింపబడాలనికోరతారు. వారికి యీ పద్ధతి యెక్కువ ఆనందాన్ని కలిగించగలుగుతుంది. కృత్రిమనాడీక్షోభనం (యోనిశీర్షముకే నాభియనికూడా మరో

పేరు.) కన్నా యీ పద్ధతి సంపర్కంవల్ల ఎక్కువ ఆనందం లభిస్తుంది. పురుషాంగం బీజవాహికకున్న ఈ పద్ధతిలో అనుకూలంగా వంగిపోవటంవల్ల దాని నడుము యోనిశీర్షాన్ని (ఉద్రిక్తమైన యోనిశీర్షాన్ని) కఠినంగా నొక్కుతుంది. దఫ దఫాలు తన కాళ్ళు వేళ్ళకొసల నిలబడటంద్వారా అతను దీనిని సాధించవచ్చు. కనుక ప్రత్యేకంగా పురుషాంగాన్ని ఎత్తి యీ శీర్షానికి రాపిడి కలిగించవలసిన అవసరంకూడా లేదు.

దూర ప్రాచ్యదేశాలలో మరీ కఠినమైన పద్ధతులతో సంప్రయోగ ప్రయోగాలను చేస్తారు. ముఖ్యంగా చైనా, జపాను, ఇండోనీషియా, దేశాలవారు మరీ కఠినమైన భంగిమలను అనుసరిస్తున్నారు. శరీరమూ శరీరాంగాలు ఎలాబడితే అలా ఒంగితేతప్ప ఇది సాధ్యంకాదు. మంచి నర్తకీమణులకే ఇది సాధ్యం. యీ పద్ధతిలో స్త్రీ వెనక్కి మడతబందులా వంగి పడుకుంటుంది ఇంచుమించు ఆమెఅరికాళ్ళు భుజాలకు తగిలేలా వంగి పడుకోవాలి. అనగా ఆమె శరీరం క్రిందికి కాళ్ళు మొణిగిపోతాయి. అప్పుడప్పుడు డ్యాన్సులో అలాంటి భంగిమలను చూస్తూనేఉంటాము. ఆమె తన అరికాళ్ళలో తల పెట్టుకుని పడుకుంటుంది. అప్పుడామె భర్త ఆమె పొట్టపై ఆనుకుంటాడు అతని బరువునుకూడా ఆమె మోయవలసి వుంటుంది.

దీనివల్ల అదనపు లాభాలేమిటి? ఎందుకంత ప్రాణ ప్రమాదకరమైన పద్ధతినికూడా వారు అవలంబిస్తున్నారు? అని

ఆలోచిస్తే ఈ పద్ధతిలోనే స్త్రీల గర్భాశయకంఠానికి ప్రత్యేక ప్రకంపన స్పర్శ (Titillation) కలిగి విచిత్రమైన సుఖానుభూతుల్ని కలిగిస్తుంది. రేస—నో—టోమావంటి కృత్రిమ యంత్రాంగంద్వారా ఇట్టి సుఖానుభూతులకు అలవాటుపడిన దూర పాశ్చ్యస్త్రీలకు సంప్రయోగంలో ఏ ఇతరపద్ధతీ యిలా గర్భాశయకంఠానికి ప్రకంపన సుఖాన్నివ్వలేదు. గనుకనే ఇది వ్యాప్తిలో కొచ్చిందని చెప్పుకోవచ్చు.

వెనక్కి మడతబడి పడుండే ఈ పద్ధతిలో బీజవాహిక నిట్టనిలువుగా సాగుతుంది. గనుక, పైగా పొట్టిగా ముడుచుకుంటుంది. కనుకనూ గర్భాశయకంఠం బీజవాహికమధ్యకు పొడుచుకువస్తుంది. గనుక పురుషాంగం స్పర్శవల్ల దానికి ప్రకంపన సుఖం కలుగుతుంది. గర్భాశయశాస్త్ర వేత్తలు (గైనకోలజిస్టులుకూడా) ఇదే చెపుతున్నారు. పైగా గర్భాశయకంఠం నోరుతెరుచుకుని పురుషాంగశీర్షాన్ని చీకుతుందనికూడా అంటున్నారు.

గర్భాశయకంఠంకూడా కామకేంద్రమేనన్న విషయములో అనుమానంలేదు కనుక కొందరు స్త్రీలు, ముఖ్యంగా కొన్ని జాతుల స్త్రీలు ఈ విధమైన సంప్రయోగాన్ని కోరటం జరుగుతున్నది.

బస్తిప్రదేశం సాగుటవల్ల ఈ పద్ధతిలో అంగప్రవేశం చాలా తేలికగా సాధ్యమవుతుంది. ఒత్తిడికూడా యెక్కువగానే

వుంటుంది.

*   *   *

ఈసారి మరో ఆసీనవిధానం చెప్పుకుందాం. చేతులు లేని కుర్చీ, వెనక్కి నిటారుగా జార్లపడటానికి అవకాశంగల దానిని సంపాదించాలి. దానిపై మెత్తని తువ్వాలు పరచాలి. దానిపై భర్త కూర్చుండగా ఆమె అతని ఒడిలో ఒకవైపుకు తిరిగి కూర్చుంటుంది. రెండుకాళ్ళూ ఒకవైపు వేసుకనికూర్చుండటంవల్ల ఉభయులూ పరస్పరప్రణయకలాపాలలో ఎక్కువ సేపు గడుపుకోవచ్చు. ఆ తర్వాత ఉభయులూ పరిపూర్ణ ఉద్రేకాన్ని పొందినతర్వాత, అప్పుడామె అతనివైపు ముఖంపెట్టుకుని, రెండుకాళ్ళనూ అతనికాళ్ళకిరువైపులా వేసుకునికూర్చుంటుంది. తన రెండు చేతుల్నీ ఆమె తొడలదిగువనుంచి, ఆమె బస్తిప్రదేశం తన అంగప్రవేశానికి అనుకూలంగా ఉండేలా ముందుకు జరుపుకుంటాడు. అంగం యోనిముఖాన్ని స్పృశించటంవల్ల స్తంభనం దృఢంగా వుంటుంది. ఇట్లా అయిదుపది నిమిషాలుండాలి.

బీజవాహిక ముఖద్వారంవద్దగల "కుహరిక"లో ఉంచే నిమిత్తం మోకాళ్ళను కుంచించుకుని అవసరమైన సర్దుబాట్లను చేసుకోవాలి. అంగప్రవేశం యీ పద్ధతిలో కొంచెం కష్టమే గనుక భర్తయే స్వహస్తంతో అంగప్రవేశం చేయిస్తూ అందుకనుకూలంగా ఉభయులూ కదిలి సర్దుకోవాలి. అప్పుడే బీజ

వాహికాసా్రవాలతో పురుషాంగాన్ని భర్తయే తడువుకోవాలి ఈ సమయంలో భార్య తన బీజవాహిక కండరాలను దగ్గరగా నొక్కుకోవటంద్వారా ద్వారాన్ని మూసివేస్తుంది. బీజవాహిక చుట్టూరాఉండే స్ఫింక్టర్ కండరం ఇలా పనిచేయుటంవల్ల బీజ వాహికలోకి అంగప్రవేశం జరిగాక, పురుషాంగమూలాన్ని యోనిద్వారం గట్టిగా బిగియబట్టటంవల్ల స్తంభనశక్తి ఎక్కు వవుతుంది. ఏమాత్రం అభ్యాసం వున్న స్త్రీలయినా స్ఖలనం తర్వాత పురుషాంగప్రమాణం తగ్గకుండా ఈ విధంగా నిరో ధించగలరు. రక్తంపోటు వెనక్కి ఉపసంహరింపబడకుండా ఈ కండరాలు నొక్కిపడతాయి. ఫలితంగా ఆమె రెండుమూడు సార్లు సులువుగా భావప్రాప్తిని పొందగలుగుతుంది.

ఎక్కువ కాన్పులు పొందిన స్త్రీ బీజవాహిక బాగా వదులుబారటంవల్ల దాంపత్యంలో భర్తలు సంతృప్తి పొంద లేకపోవచ్చు అలాంటి స్త్రీలు మామూలుపనులు చేసుకునే టప్పుడు బీజవాహికలో గాలి ప్రవేశించి కొన్ని శబ్దాలు చేస్తూనేవుంటుంది. అలాంటి స్త్రీలకే ఈ ఆసీనపద్ధతి మంచిది. అంతేగాని వివాహిత దంపతులకు కాదు.

ఈ పద్ధతిని స్త్రీలు ఏకొంచెం ప్రయత్నించినా అలవర చుకోగలరు. ముందు కడుపులోని కండరాలను లోపలికినొక్కు కోవటం అభ్యసించాలి. ఆ తర్వాత బస్థిప్రదేశాన్ని కుంచించు కోవటంనేర్వాలి. ఆ తర్వాత ఈ రెండూ ఒకేమారు జరిగేలా

ప్రయత్నించాలి. చేయగా చేయగా అవసరమైనప్పుడు బీజవాహికను బిగించుకునే విద్య ఆమెకు అలవడుతుంది. ఆమెకు తెలియకుండానే భావప్రాప్తి సమయంలో ఈ విధమయిన కండర సంకోచాల్ని ఆమె పొందుతూనే ఉంటుంది. యెటొచ్చీ ఇప్పుడు అభ్యాసంమీద నేర్చుకోవాలి.

"రూసి మూసి" అనే ఆయన యోనిశీర్షం ఉద్రేకపడినప్పుడు ఎలా ప్రవర్తిస్తుందో ప్రత్యేక పరిశోధనలు జరిపి తెలుసుకున్నాడు. స్తంభనసమయంలో పురుషాంగప్రవర్తనకీ, యోనిశీర్ష ప్రవర్తనకీ చాలా తేడా వుందన్నాడు. స్తంభించిన పురుషాంగం ఉద్రేకపు తాకిడికి పైకి లేస్తుంది యోనిశీర్షం అలా చేయక పురుషాంగంవలెనే పొడవెక్కి బీజవాహికా ముఖద్వారంవైపు పొడుచుకువస్తుంది. ఈ విధంగా అది అంగప్రవేశమయినతర్వాత పురుషాంగపు ఊర్ధ్వ ఉపతలాన్ని నిమరుతూ భార్యకు కామానుభూతుల్ని ప్రసరిస్తుందని అన్నాడు. ఈ విషయాన్ని సరిజూస్తేనేగాని అంగీకరించకూడదు.

ఏమంటే కొన్ని సంప్రయోగపద్ధతుల్లో ముఖ్యంగా వైనతాది పద్ధతుల్లో ఈ విధమయిన పరస్పర సంఘటన కనబడటంలేదు. పైగా వ్రేలితో స్పర్శించి చూచినప్పుడు (Digital-Palapitation) కామోద్రేకం కలగగానే యోనిశీర్షం వెనక్కి తగ్గుతున్నట్టు కనిపిస్తుంది. బహుశా భయంవల్ల అలా జరుగుతున్నదేమో అనుకోవటానికికూడా అవకాశం

లేకపోలేదు.

ఏమయినప్పటికి యోనిశీర్ష ప్రేరణను రకరకాలుగా కలిగించే అవకాశముంటుంది. ప్రతీ పద్ధతివల్లనూ ఒక్కొక్కరకం అనుభూతులు జనిస్తూఉంటాయి. పైనుంచి క్రిందకీ, క్రింద నుంచి పైకి అడ్డంగానూ, గుండ్రంగానూ, ఆడించవచ్చును. అలాగే మృదువుగానూ, కఠినంగానూ స్పర్శించవచ్చును. ఆ సమయాల్లో కలిగే అనుభూతుల్లో వైవిధ్యం గమనించదగ్గది.

ఆ తర్వాత ఆమెలోని ఉద్రేకాన్ని ప్రేరేపించటం అతనికి తేలికవుతుంది. అప్పుడామెలోని కోరికలను రెండు విధాలా రెచ్చగొట్టగలడు. పాలగ్రంధుల కొనలవంటి ఉపకామ కేంద్రాలేమి, జననాంగంలోని ప్రముఖ కామకేంద్రాలేమి సంపూర్ణంగా పనిచేసి ఆమెను రెచ్చగొట్టగలవు

రొమ్ములగూర్చి ముందు చెప్పుకుందాం. వేళ్ళతో వాటిని గిలిగింతలు పెట్టటంద్వారా చనుమొనలక్రింది నిశిత నాడులు ప్రేరేపించబడుతవి. పెదవులతో కూడా ప్రేరేపించే అవకాశమున్నది. ఇలా ఉభయవిధాలా ఆమెలో ప్రేరణ చరమావస్థకు రావటానికి అయిదారు నిముషాలకన్న ఎక్కువ పైము పట్టదు. కనుక ఆమె చప్పున కలయికకై సిద్ధపడటం జరుగుతుంది.

ఈ ఆసీనక విధానాన్ని నేర్పటంకూడా ఏమాత్రం కష్టం కాదు. ఆమె భర్త తొడలపై తన శరీరభారాన్ని పూర్తిగా

మోపకుండా కొంతలో కొంతవరకు తన కాళ్ళమీద తానే ఆను కుంటుంది. సంచలన వేగం యెక్కువగా ఉండాలి. అన్ని సంచల నాలు ఆమెయే నిర్వర్తించాలి. కాని ఆమె స్థూలకాయురాల యితేమాత్రం భర్తకు ఈ పద్ధతివల్ల ప్రయోజనం లేదు. యీ పద్ధతిలో ఆమెయే నాయకత్వం వహిస్తుందిగనుక అతని హావ భావాల కనుగుణంగా సంచలన వేగాన్ని నియమించుకోవలసిన బాధ్యతకూడా ఆమెదే!

గ్లూటియల్ కండరాలను, పిరుదులలోని కండరాలను సంకోచింపజేయటంద్వారా పురుషుడు స్తంభనమును పటిష్టం చేసుకోవచ్చు లేదా తన కాలిని ముందుకుచాచి బొటనవ్రేలి పయి ఆనుకుని ఇటూ అటూ ఊగవచ్చు చప్పుచప్పున వేగాన్ని, పద్ధతినీ మార్చటంవల్ల ఈ విధానం ఎక్కువ ఉప యోగపడుతుంది.

మరో ముఖ్యవిషయం: యీ పొజిషన్‌లో ఉన్నప్పుడు అతను ఆమె నడుము అడుగుభాగాన్ని పిసికినట్లయితే దానివల్ల ఆమెకు మరికొంత సుఖసంతోషాలు కలుగుతాయి.

Knee-chest position కూడా ఒకవిధంగా ఎక్కువ ప్రయోజనాన్ని కలిగిస్తుంది. పొట్ట మరీ యెక్కువగా పెరిగిన స్త్రీలకిది చాలా అవసరం. బస్తిప్రదేశంలోని దోషాలను సవ రించటానికి, గర్భాశయం వంకరలను సవరించటానికీ గైన కోలజిస్టులు ఈ పద్ధతిని సూచిస్తున్నారు.

ఈ పద్ధతిలో ఆమె బరువంతనూ మోచేతులమీద, మోకాళ్ళమీద ఆనుకోవాలి. అంగప్రవేశానికి ఆమె సహాకరించాలి.

ఈ పద్ధతిలో జననాంగనిర్మాణమంతా పూర్తిగా మారుతుంది. యోనిశీర్షంపైకి ఉండటానికిబదులు అడుక్కువస్తుంది. బీజవాహిక ఊర్ధ్వభాగానికి ఈ భంగిమలో ఎక్కువగా పురుషాంగపు ఒత్తిడితగులుతుంది. శాస్త్రజ్ఞులుదీనిని Aposteriori అంటారు. దాంపత్యజీవితంలో ఈ పద్ధతి ఆవశ్యకతను గురించి చెప్పటానికి చాలా సిద్ధాంతాలున్నాయి.

కొంతమంది రచయితలు దీనిని 'అనాదితత్వచిహ్న' (Sign of Atovism) మని అంటారు అధమతరగతి జంతువులీవిధానాన్ని అనుసరిస్తాయి.

కనుక ఈ పరిణామదశలో ప్రాథమిక సంప్రయోగ పద్ధతిగా దీనిని చెప్పుకోవచ్చును.

దీనికే "హరిణ" మని పేరు. లేళ్ళు ఈ విధానాన్ని అవలంబిస్తాయటు! పాండురాజు వేటనెపంతో అరణ్యానికి వెళ్ళినప్పుడు కిందమ్ముడను ఒక ఋషిసత్తముడు తన భార్యతో ఈ విధానంతో సంప్రయోగం నెరవుతూఉండగా లేళ్ళనుకుని ఆయన బాణాన్ని సంధించాడు. ఆ అపూర్వగాథ మహాభారతంలోవుంది.

ఫ్రాయిడ్ ఈ Knee chest position గురించి

చెప్పుతూ పిరుదులు, గుదము, పురీషనాళముకూడా కామక్షేం ప్రాలేననీ ఈ విధానంవల్ల ముఖ్యంగా పిరుదులకు సంతృప్తి లభిస్తుందనీ అన్నాడు. యీ విధానంలో పిరుదులకు ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యం లభిస్తుంది; పైగా ఆమెకు తెలియకుండానే అజ్ఞాతంగా ఉండే కోరిక యీ విధంగా తీరుతుందని ఆయన అన్నాడు. ప్రాచీన స్త్రీలు బిళ్ళగోచీ చీర కట్టటంలో పిరుదులు ఉన్నతిని ప్రదర్శిస్తారు. స్త్రీ అందానికి పిరుదుల ప్రాముఖ్యతనుకూడా గమనించదగ్గది. నడిచేటప్పుడు పిరుదుల్ని వర్తులాకారంలో వర్తింపజేయుటంద్వారా కామానుభూతుల్ని ప్రకోపింప జేసుకోవటం స్త్రీలకు వెన్నతోపెట్టిన విద్య

యీసారి కేవలం గోవులవలె (నాలుగుకాళ్ళ జంతువులవలె) ఉపక్రమించే విధానాన్ని (Quadrupedal) చెప్పుకుందాం. దీనికే "ధేనుక"మని పేరు. దీర్ఘతముని భార్య ప్రద్వేషిణి యీ విధానాన్ని ఆనాటి ఋషిపత్నులందరికి నేర్పిందని పురాణాలు చెపుతున్నాయి.

మహమ్మదు ప్రవక్త యీ విధానాన్ని అనుమతించాడు. ఆయన శాసనం ఇలా చెపుతున్నది. మీ భార్యలే మీ మాన్యక్షేత్రాలు. వాటిని మీ ఇష్టంవచ్చినట్లు దున్నండి అని. హంపే మహానగరకుడ్యాలమీద స్త్రీలు గోవులవలె నేలపై చేతులను ఆనుకుని వంగిఉన్నట్లు భర్తలప్పుడు అనుష్ఠిస్తున్నట్లు శిల్పాలు కనిపిస్తూనే ఉన్నాయి. యీ పద్ధతిని అనుసరించటం

వల్ల స్త్రీలు తప్పకుండా గర్భవతులవుతారనీ, జంతుజాతి అను సరించే యీ విధానాన్ని విడిచి స్త్రీ పరుండే సమవిధానాన్ని అనుసరించటంవల్ల స్త్రీలంతగా గర్భవతులు కావటంలేదని లూక్రీటియస్ వ్రాశాడు.

వెనుకనుండి అంగప్రవేశాన్ని అనుమతించటంవల్ల బీజ వాహిక లోపలిగోడకు (కుడివైపు ఉండేది) ప్రేరణ కలుగు తుంది. అక్కడనుండి గుహ్యద్వారపు పరిసరాలకుకూడా ఆనం దానుభూతులు కలుగుతాయి. స్త్రీలలో కామం ఆశ్రయించు కునే అంగాలు యెక్కువ. కనుక రతిలో పాల్గొనే అంగాలతో స్త్రీ ఇతరేతర కామకేంద్రాలు కూడా ప్రేరేపింపబడినప్పుడే కామసంతృప్తి యెక్కువగా లభిస్తుందని చెప్పుకోవచ్చు. ఇంతకు ముందే చెప్పుకున్న "హరిణ" విధానంలో యీ సౌలభ్యం వుంది.

హారిణంగాని, ధేనుకగాని— వీటిల్లో ఏ విధానమైనా అందులో యోనిశీర్షం బీజవాహికాద్వారానికి అతిసన్నిహితం గా జరుగుతుందిగనుక దానికి పురుషాంగస్పర్శ లభించి ఉద్రి క్తమవుతుంది. పరావర్తనపద్ధతి (Posterior)లో లభించే ఈ సుఖసంతృప్తులు, అగ్రవర్తన పద్ధతులలో (Anterior) లభించవు.

యీ వైనత విధానాల్లో (Aposteriori) స్త్రీకిచొరవ తక్కువ. కనుక ఆమెకు యీ విద్యను నేర్పటంలో, భర్త కొంత

తెలివిని, నైపుణ్యాన్నీ ప్రదర్శించటం అవసరం.

ముఖ్యంగా ధేనుకలో ముందుగా భార్యముఖాన్ని పర పురుషై అనుకుని బోర్లా శయనించాలి. అంగప్రవేశం చేయకూడదు. అయిదారునిమిషాలు పోయేసరికి ఆమె సిగ్గును జయించి పిరుదుల్ని సంకోచింపజేస్తుంది అనగా ఆమె ఆయత్తమయిన దని అర్థం. అప్పుడామె తుంటిని పైకెత్తి మోకాళ్ళపైన చేతులపైనా ఆనుకుని జంతువువలె నిలబడమని చెప్పాలి. అప్పుడు యోనిశీర్షాన్ని చేతితో స్పృశించి తెలుసుకుని దీనిని క్షోభించటం ద్వారా యోనిస్రావాలు కలిగేటట్టు చేసుకుని, అనంతరం అంగప్రవేశాన్ని సాధించాలి. అప్పుడు అంగప్రవేశం తేలికవుతుంది.

అవునా? ఇప్పుడు ఈ పద్ధతిలో కలిగే ప్రత్యేక సౌకర్యాలేమిటో చెప్పుకుందాం. కేవలం ప్రయోగాత్మక ఫలితాలేనా దీనివల్ల సాధింపబడేది? కామసిద్ధి దీనివల్ల సంపూర్ణంగా కలుగుతుందా? దంపతులు చిన్నప్పుడు ఊహించే ఊహాలన్నీ ఈ విధానాలవల్ల తీరతాయా? చిన్నప్పుడు పసిపిల్లలపిరుదులపై జోకొట్టి నిద్రపోగొట్టేటప్పుడు ఆ శిశువులకు కలిగే సుఖానుభూతులన్ని తిరిగి తేల్చుకుంటాయా? లేదా మనుష్యులలో పశువాసనలన్ని సంతృప్తి పొందుతాయా?— మొదలయిన ప్రశ్నలన్ని ఉత్పన్నమవుతాయి; వాటికికూడా మనం సమాధానం చెప్పుకోవలసివుంది. స్త్రీల ముందుభాగంలోని అందాలనే

కాక వెనుకభాగంలోని అందాలనుకూడా పురుషుడు మూర్ఛిస్తాడు ఆడవాళ్ళ శరీరం తప్పడగా ఉండేకన్న గుండ్రంగా ఉండటమే అందంగా వుంటుంది అప్పుడు కనిపించే శరీర రేఖతో అతని సాంప్రదాయక కళాదృష్టిని సంతృప్తిపరచగలుగుతాయి. యీ కళాదృష్టి అనాదినుంచీ, ప్రతి మానవుడిలోను జ్ఞాతంగానో, అజ్ఞాతంగానో ఉంటూనేవచ్చింది.

క్లేక్ ఇలా అంటున్నాడు. "అలాంటి స్త్రీ సందర్శనంలో కలిగే అనుభూతులు ఎంత అసంబద్ధమైనవి కానియ్యండి. ఎంత క్రూరమైనవి కానియ్యండి— వాటికి పట్టపగ్గాలుండవు. అతనిలో అనిర్వచనీయ కామానుభూతుల్ని ప్రేరేపించి, ఉద్రిక్తుణ్ని చేసి, అవసరమైతే దౌర్జన్యం చేయటానికైనా ఉద్యమింపజేస్తాయనటంలో సందేహంలేదు. స్త్రీ వెనుకభాగాల సందర్శనం అంత ఉద్రేక ప్రేరణను కలిగించి రెచ్చగొట్టడానికి ఏది కారణమో నిర్ణయించాలంటే డార్విన్ సిద్ధాంతాన్ని కూడా ఇక్కడ పరిశీలించాలి. కోతుల్లో ముఖ్యంగా ఎర్రపిర్ర కోతుల్లో వెనుకభాగాలే ఆకర్షణకేంద్రాలు పురుషగ్రంధుల్ని పరిశీలించినవారు జంతువు కామజీవితంలో పిరుదులుకూడా ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత కలిగియున్నవని గ్రహించారు. పిరుదుల్ని కోసి అందలి నరాలను ప్రేరేపించటంద్వారా వాటికి కామోద్రేకకారక గుణమున్నదని తేలింది.

కనుక, వీటన్నిటినీ దృష్టిలో పెట్టుకుని ఆలోచించినట్ల

యుంటే ఉత్సాహం కలిగినప్పుడు ఈ వైనత 'ధేనుక' హరిణ విధానాలను అనుసరించటం అవసరమే అనిపించక తప్పదు. ఇందులో తప్పుకాని, అసభ్యతగాని, అవమానంగాని లేవు.

మరొక ముఖ్యవిషయమేమంటే రొమ్ముల్నీ, నితంబాల్నీ చూచినప్పుడే ఇంద్రియానుభూతులు ప్రకోపిస్తాయి. అమెరికా, ఇంగ్లాండులలో ఇతర పాశ్చాత్య దేశాల్లో ఏ పురుషుడయినా స్త్రీ నడుము చుట్టూ చేయి చుట్టి నడిబజారులో నడవవచ్చు. స్నేహానికీ, పరిచయానికీ, ఆదరానికి అది చిహ్నం. ఇలా ఆమె నడుము చుట్టూ చెయ్యి వెయ్యటంలో ఆమె పయోధరాలకూ, నితంబాలకూ మధ్య తన చేతిని ఉంచినట్లవుతుంది. ఈ చర్యానతను దురుద్దేశంతో చేయకపోయినా అది ఆమెలో కామాన్ని ప్రకోపింపజేస్తుంది.

పయోధరి, నితంబవతి అనే పేర్లు స్త్రీలకు కలిగాయంటే వాటిపై పురుషులకుగల ఆసక్తే కారణమని అందాన్నీ, ప్రయోజనాన్నీ అవి పురుషులకందిస్తున్నాయని అనుకోవాలి.

స్త్రీ మర్మాంగరహస్యాలను తెలుసుకోవాలన్న జిజ్ఞాస సంధాన సమయంలో జరిగే మార్పుల్ని తెలుసుకోవాలన్న కుతూహలమూ సృష్టి పుట్టినప్పటినుంచీ ఉన్నది. పశువులకీ, మనుష్యులకీ ఒకేవిధంగా వుంది. పరస్పర జననాంగావలోకనం మూడేళ్ళ వయస్సులోనే స్త్రీ పురుష శిశువులలో ఉన్నట్లు చూస్తాము. అయిదారు నెలల వయస్సులోనే స్వీయ జననాంగ

విషయమై కుతూహలం బయలుదేరుతుంది.

కనుకనే ఈ సృష్టికి మూలహేతువైన పరాత్పరుడి గురించీ, సృష్టికారణమయిన జననాంగాలగురించీ మహర్షులూ మేధావులూ అనాదినుండి నేటిదాకా తెలుసుకోవాలని తపస్సు చేస్తూనేఉన్నారు. వాత్స్యాయనాది మహర్షులు ప్రారంభించిన జిగీషయే కాలక్రమేణా మరికొన్ని నూతన సత్యాలను తెలుసుకోవటానికి సహకరించింది.

పాశ్చాత్య శాస్త్రకారుల్లో ప్రముఖుడైన Roubaud సంధానక్రమాన్ని ఇలా అభివర్ణించాడు.

పురుషాంగం బీజవాహికా కుహరికను ప్రవేశించగానే అది మొట్టమొదట యోనిశీర్షాన్ని ఢీకొంటుంది. ఇది బీజవాహికాద్వారంవద్ద ఉంటుంది. సహజంగా పొడవుగా ఉండటంచేతనూ, ముందుకువంగి ఉండటంచేతనూ పురుషాంగానికి దారి ఇచ్చేటంత చక్కగా వంగగలదు. యోనిశీర్ష శిశ్నశీర్షములు పరస్పర సంస్పర్శద్వారా సంపూర్ణ ఉద్రిక్తములైన తర్వాత శిశ్నశీర్షము యోనికండములమధ్యభాగమునకు చేరుకుంటుంది. అప్పుడే యోని ముఖద్వారంచుట్టూ గల కండరములు పురుషాంగమును గ్రహించి, బిగియబడతాయి. ఐనా అంగంపై చర్మం వదులుగా ఉన్నందున అంగశీర్షం యీ ద్వారబంధాన్ని ఛేదించుకొని బీజవాహికలోని ఆమపొరను (Mucous membrane) స్పర్శిస్తుంది. ఈ పొరలమధ్య

స్తంభకటిస్నాయువుండటంవల్ల బీజవాహిక తగినంత పొడవు సాగుతుంది. పురుషాంగకదలికలతో సంకోచ వ్యాకోచాలను పొందుతూ తదనుగుణంగా గర్భాశయాన్ని కూడా ఉద్రిక్త లూగిస్తుంది. యీ ప్రకంపనాలవల్ల ఉద్రేకం కలిగి బీజవాహికా కందములు (Bulbs) యోనిశీర్షము రక్తంతో మరింత పొంగుతాయి. వీటివలన శిశ్నశీర్షముకూడా దృఢమవుతుంది.

సరిగా ఒక శతాబ్దం క్రితం రోబాడ్ చేసిన ఈ వర్ణనలో శాస్త్రీయమనోపాలున్నట్లు బుద్ధిమంతులకు తెలియకపోదు. యోనిశీర్షం గుహ్యద్వారంమీదికి వంగి ఉన్నట్లు ఆయన వ్రాశాడు. భగవంతుడు పురుషునికి అట్టి అప్రియత్నసుఖాన్ని ఇవ్వటం ఇష్టంలేకనే యేమో, యోనిశీర్షాన్ని గుహ్యద్వారం ముందే ఉంచకుండా దానికి దాదాపు అంగుళంపైన ఉంచాడు కనుకనే అది యెక్కడున్నదో వెతికిపట్టుకుని దానికి స్పర్శసుఖం కలిగేలా ప్రయత్నించవలసిన దుస్థితి పురుషునికిపట్టింది.

రోబాడ్ ఇలా అన్నాడు-

"అదేసమయంలో యోని అంగపరివర్తన భాగంలో వున్న కంప్రెసర్ కండరం ఒత్తిడివల్ల పురుషాంగపు వెన్ను భాగంమీదకి వంగి, దానిని స్పర్శిస్తుంది ఈ విధంగా యోనిశీర్షము లేక నాభి పురుషాంగంతో సంఘర్షించడం జరుగుతుంది. ఈ విధంగా ఆ దంపతులిద్దరూ సంప్రయోగ సమయములో చేసే ప్రతీ కదలికవల్లనూ, వాటి ఒకపిడి యెక్కువై

చరమస్థాయికి చేరి పురుషుడిలో స్ఖలనంగానూ, స్త్రీలో స్ఖలిత వీర్యం గర్భాశయకంఠంచే సంగ్రహింపబడటంగాను ముగుస్తుంది.

"వ్యక్తి స్వభావము, శరీర ప్రకృతి, వాతావరణాది పరిస్థితులు కామోద్రేక సాంద్రతపై కలిగించే ఫలితాలను పరిష్కరించి చూచినప్పటికీ స్త్రీ పురుషుల ఉద్రేకస్థాయిలో సాదృశ్యతవుండే అవకాశం లేదేమో అనిపిస్తుంది. ఏమయినా ఈ సమస్యను అంత తేలికగా పరిష్కరించలేము. ప్రతీ సంధానంలోనూ స్త్రీ పురుషుల జననేంద్రియాలలో కలిగే అనుభూతులుకూడా ఒకే సాంద్రతలో ఉండవేమో! అన్నిదఫాలు సంపూర్ణత్వం లభ్యపడటంకూడా సాధ్యంకాకపోవచ్చు అలాగే అందరికీ ఒకేస్థాయిలో అనుభూతులు లభించకపోవచ్చును. కొందరికి శారీరక బాధ తీరినట్లనిపించినా కొందరికి శరీర బాధ (స్త్రీలకు) హెచ్చువచ్చు. కొందరికి (స్త్రీలకుకూడా) శారీరక, మానసిక తశ్శాంతి లభించవచ్చును."

ఈ అభిప్రాయాలతో మనంకూడా ఏకీభవించవచ్చును. ప్రాచీన ఋషులు దంపతులలో ఏ ఒకరికో ఎక్కువసుఖం ఎందువల్ల కలుగుతున్నదో కనిపెట్టటానికి ప్రయత్నించి విఫలమయ్యారు. కనుక సాధ్యమయినంతవరకు సంప్రయోగనైపుణ్యాన్ని సాధించే విధానం చెప్పుకోవటమే మనపని.

కొందరు 'వీర్యనష్టం' గురించి భయోత్పాతంగా వర్ణి

స్త్రావ్. స్ఖలనంతో పురుషుడు బలాన్ని, తేజస్సునూ, ఆయువునూ పోగొట్టుకుంటాడనీ బ్రహ్మచర్యంవల్లనే అవి లభిస్తాయని అంటారు. నిజంగా ఈ నష్టం నష్టమేకాదు. పరోక్షంగా ఇది లాభమే. నిలవవున్న వీర్యంలో జీవధాతువులు నశించిపోతాయి. కనుక పాతవీర్యంపోయి కొత్త విత్తనాలు తయారుకావటంవల్ల లాభంకాదా? ఆ సమయంలో ఊరే హార్మోనులవల్ల తేజస్సు పెరగదా? కనుక వీర్యనష్టంగురించి ఎప్పుడూ చింతించనవసరంలేదు. గృహస్థులకన్నా యే బ్రహ్మచారీ యెక్కువ కాలము బ్రతకలేడను సత్యాన్ని గమనించండి.

కొందరంటున్నారు- భావప్రాప్తిసమయంలో పురుషునివలె స్త్రీ వీర్యకణాలను విడుదలచేయలేదుగనుక ఆమె పురుషునికన్నా యెక్కువకాలం బ్రతుకుతుందని! అది చాలాతప్పు. స్త్రీలకన్నా పురుషులకే ఆయుర్దాయం యెక్కువ. కనుక వారి వీర్యపతనానికీ, దీర్ఘాయుష్షుకీ సంబంధం లేదని ఘంటాపథంగా చెప్పవచ్చును.

రతివలన దుఃఖం కలుగుతుందని కొందరు వాదిస్తున్నారు. ఇది శుద్ధతప్పు. జంతువులేవీ రత్యానంతరం రోధించవు. అలాగే పురుషులుకూడా. యెటొచ్చీ యెవరికయినా యేదైనా విచారం కలిగిందంటే తనకు తృప్తి కలగలేదనో, లేక తన భార్యను తృప్తిపరచలేకపోయాననుకోగాని, స్వతహాగా కాదు. ముఖ్యంగా శీఘ్రస్ఖలనంతో బాధపడేవారు అంగప్రవేశ

మయినంతనే స్ఖలించినందువల్ల దుఃఖపడతారు. వారి ఆత్మ గౌరవం దెబ్బతింటుంది గనుక. అలాగే నిరోధక రతివల్లకూడా శరీరం దెబ్బతినవచ్చు. ఒకవంక రతిని కొనసాగిస్తూ మరొక వంక స్ఖలనాన్ని నిరోధించటంవల్ల మానసికోద్రేకానికీ శరీరోద్రేకానికీ తక్శాంతి లభించక బాధపడటం ధర్మం. అంతేగాని సంతృప్తికరంగా రతిలో సమగ్రంగా పాల్గొనేవారు దుఃఖపడతారనేది అసత్యం.

9 ఇంద్రియ నిగ్రహం

ఒకతరంక్రితం ఒక లేడీడాక్టరు దంపతులు స్ఖలనం జరగకుండానే ఎంతసేపయినా రతిలో పాల్గొనే విధానాన్ని ప్రజలకు పరిచయంచేశారు. ఈ విధానానికి 'కరెజ్జా' అని ఆమె పేరు పెట్టారు. కరెజ్జా అంటే వైవాహిక నీతి అని అర్థం.

ఈ విధానాన్ని పాశ్చాత్యుల్లో మొదట కనిపెట్టినవాడు జుగాస్సెంట్. భరతఖండంలో శ్రీకృష్ణపరమాత్మ దీనిని కని పెట్టాడు ఊర్ధ్వరేతస్కత అని భారతీయులుఅంటారు. శ్రీకృష్ణుడు ఊర్ధ్వరేతస్కుడై పదహారువేలమంది గోపికల్ని సంతోష పెట్టాడని పురాణాలు చెపుతున్నాయి.

చాలాకాలం క్రిందట న్యూయార్కులో 'ఒనీడా' అనే జాతి ఉండేది. వారి మతధర్మంప్రకారం స్ఖలనం కాకుండా రతి జరపటం మర్యాద. స్త్రీ శరీరం కేవలం పిల్లల్నికనే యంత్రం కాదనీ, ఆమెకూ సుఖసంతోషాలు ఉండాలనీ ఆ మతాధిపతులన్నారు కనుక కేవలం సంతానంకోసం కాకుండా స్త్రీ పురుషులకు బ్రహ్మానందం కలగాలంటే స్ఖలనంలేని రతిమాత్రమే జరగాలన్నారు. స్త్రీ పురుష జననాంగాలకు కొన్ని సాంఘికనియమాలను విధించారు. సంతానంకోసం

జరిగే సంపర్కం వేరూ, దైహిక ఆనందంకోసం జరిగే సంపర్కం వేరూ అన్నారు. ఇంచుమించు ఇది భారత దేశ చరిత్రలో విలసిల్లిన శాక్తేయ, మధురభక్తి, వల్లభాచార్యుల మతాలకు తులతూగుతుంది అయితే ఒనీడా మతంతో సహా ఈ మతాలన్నీ పరమభక్తులైన వారి మత సభ్యులకే ఈ విధానాన్ని పరిమితం చేశాయి. అందులో పాల్గొనే సభ్యులు భార్యాభర్తలు కానక్కరలేదు. కాకూడదుకూడా అయితే జుగాస్పోట్ మాత్రం ఈ విధానాన్ని భార్యాభర్తలకు మాత్రమే పరిమితం చేశాడు ఏ విధమైన గర్భనిరోధక పరికరాలనూ వాడకుండా గర్భనిరోధాన్ని సాధించవచ్చు

బ్రిఫాల్ట్ ఈ విధానాన్ని తీవ్రంగా ఖండిస్తూ యిలా అన్నాడు "...స్త్రీ సంపర్కానికీ కామప్రేరణకీ దూరంగా ఉంటూ, నిత్యమూ చన్నీటిస్నానాలతో కామాన్ని అణచుకునేవారున్నారు. వారిలో కామం ఏ విధంగా చచ్చిపోతుందో అదేవిధంగా ఈ విధానంలోకూడా సాంఘికంగానూ, సంప్రదాయికంగానూ కామాన్ని అణచుకోవటం జరుగుతుందిగనుక వీరికీ కామం చచ్చిపోతుంది... పాక్షిక నపుంసకత్వం పోవటానికి సరియైన చికిత్స ఆ దంపతులు నిత్యమూ రతి జరుపుకోవటమేనని వైద్యశాస్త్రం చెపుతోంది కామశాస్త్రాలు చెపుతున్నాయి ఈ లెఖలో ఒనీడా వారి మతోన్మాదుల అనుభవంకూడా సగటు ఆంగ్లో అమెరికన్ ప్యూరిటనుల అనుభ

వంతో తులతూగుతుందని వేరే చెప్పనక్కర లేదు."

ఆంగ్లో అమెరికను ప్యూరిటనులు బ్రహ్మచర్యవాదులు గార్హస్థ్యసన్యాసం వీరి మతం; అనగా గృహస్థాశ్రమంలో ఉంటూనే. కామాన్ని ద్వేషిస్తూ తప్పనిసరి అయినప్పుడు కేవలం కామబాధని వదిలించుకోవటానికే దాంపత్యం నెరపాలని వారి విశ్వాసం. ఈ ప్యూరిటనిజమే హిందువులలో స్మార్త బ్రాహ్మణులు అనుసరిస్తూవచ్చారు. తలకు సగం ముండనమూ చిన్న పిలకా దీనికి సంకేతం.

బ్రిఫాల్ట్ దృక్పథాన్ని బట్టి అటుస్మార్తమూ ఇటు వల్లభ మతమూ ఒకేవిధంగా పురుషుని పుంసత్వాన్ని ధ్వంసంచేస్తా యని చెప్పుకోవలసివుంది.

శ్రీమతి స్టాక్ హాం దీనిని పాశ్చాత్య దేశాలలో బాగా ప్రచారం చేశారు. ఆమె లేడీడాక్టరై ఉండటంవల్ల స్త్రీలంతా ఆమె మతాన్ని స్వీకరించారు. భర్తలావిధంగా అనుసరించే టట్లు ఒత్తిడిచేశారు. నిజంగా సుఖించారుకూడా. స్త్రీలకిది వర ప్రసాదమని వేరే చెప్పవలసిన పనిలేదు.

శ్రీమతి డాక్టర్ స్టాక్ హాం ప్రవేశపెట్టిన ఈ రతవిధానం, ఆమె వేదాంతదృక్పథంలో ఒక భాగంమాత్రమే. ఆమె అభిప్రాయాలు చాలావరకూ హిందువులనుండి గ్రహించినవే ఆమె సిద్ధాంతంప్రకారం సామాన్యంగా రతి భార్యాభర్తలిద్దరికీ అసంతృప్తికరంగా ముగియటం జరుగుతుంది. భార్యలో

కామానుభూతులు మేల్కొంటున్న సమయంలో భర్త స్ఖలించి ఆమెకు అసంతృప్తినీ, దుఃఖాన్నీ కలిగిస్తున్నాడు. పర్యవసానంగా స్త్రీయొక్క శారీరిక, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యాలు పూర్తిగా చెడిపోతున్నాయి కనుక పరాకాష్ఠ లేకుండా రతిజరిపేవిధానం ఈ కరేజ్జాలో ఇమిడివుంది. ఉభయులలోనూ సృజనాత్మకశక్తి (బ్రహ్మత్వం) ఈ విధానంవల్ల ఏమాత్రం వ్యయంకాదు. కనుక అది సుగుణమే. వీర్యం పురుషుని శరీరంలోనే ఇగిరిపోవటంవల్ల ఆతని జీవశక్తి పెంపొంది దీర్ఘాయువు లభిస్తుందని—వారి విశ్వాసం.

కనుక "కరేజ్జా" గురించి కొంత ఆలోచించటం, పరిశీలించటం అవసరం. ఈ కలయికకు ముందు కొన్నిరోజులపాటు సన్నాహం (ప్రిపరేషన్) అవసరం. ఏ దంపతులయితే యిందులో పాల్గొదలచుకున్నారో వారు కొన్ని గ్రంథాలను ఆ రోజుల్లో చదవాలి. కొంత తపస్సు (మెడిటేషన్) కూడా చెయ్యాలి. అలా కొన్నిరోజులు ఇంద్రియనిగ్రహంతో గ్రంథపఠనలోనూ, తపస్సులోనూ గడిపినతర్వాత తొలిసారి యీ విధానంలో రతిజరిపేరోజు నిర్ణయించబడుతుంది. ఈ విధంగా గ్రంథపఠనంలోనూ, తపస్సులోనూ, నియమనిష్ఠలతోనూగడిపినందువల్ల ఈ దంపతులిద్దరికీ శరీరం స్వాధీనమవుతుంది. ఆధ్యాత్మిక ఔన్నత్యం లభ్యమవుతుంది, ఇక రతి జరుపుకునేముందు కూడా ఉభయులూగ్రంథపఠనంచేస్తారు. బ్రౌనింగ్, ఎమర్సన్,

కార్పెంటర్ వంటి తత్వవేత్తల గ్రంథాలు చదువుతారు. రతి సన్నాహంలో ఉండేవాళ్ళు శారీరికంగానూ, మానసికంగానూ అలిసిపోకూడదని తాత్పర్యం. అంగప్రవేశంచేసినతర్వాత స్థిర చిత్తంతో, స్థిరశరీరంతో ఉపవిష్టులవుతారు. ఏవరేమాత్రం చిన్న కదలికచేసినా, దానిని జాగ్రత్తగా అదుపులో ఉంచుకుంటారు. దానివల్ల కామప్రేరణ ఏమాత్రం ఎక్కువ కాకూడదు మరికొన్ని శారీరిక సంచలనాలకు దారితీయకూడదు.

ఈ విధంగా ఉభయాంగాలు ఒకదానిలో ఒకటి లీనమై ఉండటానికి అరగంటనుంచి, గంటవరకూ అనుమతించబడుతుంది. మగవాడు తన ఇంద్రియాన్ని ఎట్టిపరిస్థితులలోనూ విడుదల చెయ్యకూడదు. దంపతులిద్దరూ విడిపొయ్యాక వారిలోని కామం చల్లారటానికి ఒక గంటసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు.

రతిసమయంలో మగవాడు తన శారీరిక సంచలనాలను నిరోధించుకోలేని పరిస్థితి ఏర్పడినా, వీర్యస్ఖలనాన్ని ఆపుచేసుకోలేని పరిస్థితి ఏర్పడినవెంటనే తన అంగాన్ని ఉపసంహరించుకుని, ఆమెతో భక్తి, వేదాంతవిషయాలను చర్చించవచ్చును. ఇలా చేయుటంవల్ల కామోద్రేకం అణచుకోలేని దశలో ఉన్న అతగాడు తన మనస్సును అదుపులో పెట్టుకోగలడు. దానితో అతనిలోని కామోద్రేకంకూడా అదుపులోకివస్తుంది. కామాన్ని అదుపులో ఉంచుకోలేని దశలో ఈ సమాజంవారు ఈ దిగువ

మంత్రం మననం చేస్తారు-

“మనం జీవిస్తున్న ఆధ్యాత్మికజీవులం. మన శరీరాలు ఆత్మైక్యానికి సంకేతం. ఈ సన్నిహితస్పర్శద్వారా ప్రతి ఒకరం రెండవవారికీ, తద్వారా ప్రపంచానికీ పనికివచ్చే బలాన్ని సాధిస్తాము.”

ఈ విధంగా పదిహేనురోజులకు ఒకసారిగాని, నెల్లాళ్ళకు ఒకసారిగాని ఈ రకం రతిని ఆచరిస్తే చాలు ఉభయులూ సంతృప్తిగా ఉంటారు.

గోభిలుడు మున్నగు పురుషుల గృహ్యసూత్రాలనుబట్టి చూసినట్లయితే మంగళస్నానంచేసిన వధువుయొక్క యోనిని వరుడు మొదటిరకం సురతో కడుగుతూ 'కామా! నీ పేరు నాకు తెలుసు. నీ పేరే మదం!' అంటూ మంత్రబ్రాహ్మణం లోని (I, 1, 2) మంత్రాన్ని చదివే ఆచారం వుండేది.

ఆ తర్వాత వధూవరులిద్దరికీ అభ్యంగనస్నానంచేయించి గోళ్ళుతీసి, ఇద్దర్నీ గదిలోకి పంపుతారు. ఆ గదిలో ఆ మూడు రోజులూ ఒకరినొకరు ఏమీ చేయకుండా, ఒకరిప్రక్కనొకరు పడుకోవాలి. ఇది ఇంద్రియనిగ్రహంకోసం జరిగేప్రథమపాఠం.

నాల్గవరోజురాత్రి ఆమెను వివస్త్రనుచేసి, తానుకూడా వివస్త్రుడై, ఆమె యోనిని కుడిచేతితో స్పృశించి “విష్ణువు నీ గర్భకోశాన్ని సంసిద్ధం చేయుగాక!” అంటూ (మం. బ్రా. 4. 6) మంత్రంచెప్పి, “గర్భాన్ని కలిగించు, ఓసినీవాలీ!”

అంటూ (మం. బ్రా. I, 1. 7) మంత్రాన్ని జపిస్తూ రతిని జరుపుతారు. ఈ మంత్రాన్ని జపించటంద్వారా మనస్సు నిగ్రహింపబడుతుంది గనుక ఆమెకు ప్రేరణ, సంతృప్తి లభించేదాకా అతను నిగ్రహించుకోగలడు. అనంతరం స్ఖలనంతో రతి ముగుస్తుంది.

అయితే ఒనీడా జాతివారుమాత్రం ఏ పరిస్థితులలోనూ స్ఖలనాన్ని అంగీకరించరు. స్ఖలనం జరగని రతికే వారు "ఇంద్రియనిగ్రహం" అని పేరు పెట్టారు. నదీప్రవాహంలోని మూడు దశలతో దీనిని పోల్చారు.

1. ఉత్పాతం— పైనుండి క్రిందికి పడే పరిస్థితి. 2. ఉద్వేగం- పైనుండి క్రిందికి పడబోయేముందు నదివేగం హెచ్చటం. 3. ప్రశాంతి- మందంగా ఒడ్డులొరసి ప్రవహించటం.

ఈ సంకేతపదాల వ్యవహారాన్ని ఒనీడా మతస్థులలో వకరు ఈ విధంగా వివరించారు.

'నదిలో పడవను నడిపేవాడెప్పుడూ తన పడవను ప్రశాంత జలాలలోనే తేలియాడేలా చేసుకుంటాడు. ఏవిధంగానూ జలపాతానికి ముందు నీరు ఉండే ఉద్వేగస్థితిలోకి ప్రవేశించటానికి ప్రయత్నించడు. అలా ప్రవేశించాడో పడవ అతని ఆధిపత్యంలో ఉండదు. ఎంత నిరోధించినా నీటి ఉద్వేగం దానిని జలపాతంలోకి లాక్కుపోయి, పాతాళానికి విసిరేస్తుంది. పడవ ముక్కచెక్కలై పోతుంది. ఉద్వేగదశలో ప్రవాహానికి

ఎదురీదటం సాధ్యమయ్యే పనికాదుగదా! ఒకవేళ ఎదురీదటం జరిగినా అతని నరాలన్నీ అలసిపోతాయి కనుక బుద్ధిమంతుడెవడైనా ప్రశాంత జలాలలోనే విహరించాలని చూడాలి. ఉద్వేగాన్నీ, పతనాన్నీ కోరితెచ్చుకోకూడదు. ఆ పతనంవల్ల తనకు ఏదైనా లాభం ఉందని తోస్తే తప్ప."

ఇదీ సిసలయిన "బ్రహ్మచర్యం". సిసలయిన 'ఇంద్రియ నిగ్రహం' కూడా ఇదే; రానురాను హిందువుల్లో ఈ విద్య నశించింది. ఈనాడు ఊర్ధ్వరేతస్కత అంటే అర్థం తెలియని వాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారు. ఇంద్రియనిగ్రహమన్నా స్త్రీ సంపర్కాన్ని పూర్తిగా విడిచిపెట్టటమన్న పొరబాటు అభిప్రాయం వ్యాప్తిలోకొచ్చింది.

'ఇంద్రియనిగ్రహంతో పరిమితంగా రతిజరిపేవాడే ఏ ఆశ్రమంలోఉన్నా నిజమైన "బ్రహ్మచారి" అని మనువుచెప్పిన మాటలకు ఈనాటివారికి అర్థమే తెలియదు.

పాశ్చాత్యులుకూడా ఈ విధానాన్ని పూర్తిగా విస్మరించారు కృత్రిమగర్భనిరోధక విధానాలు ఆచరణలోకి రావటమే దానికి కారణం. వేసక్టమీ, ట్యూబెక్టమీలను చేయించుకున్నాక ప్రతిష్టంభితరతి (కోయిటస్ రిజర్వేటస్)ని జరపవలసిన ఆవశ్యకత లేకుండా పోయింది. హిందువుల ఇంద్రియనిగ్రహ సిద్ధాంతం (కరెజ్జా) వ్యాప్తిలోఉన్న రోజుల్లో మగవాళ్ళూ ప్రతిష్టంభితరతిని అనుసరించేవారు. స్త్రీలుకూడా ఆ దాంప

త్యంలో సుఖరంతృప్తుల్ని పొందేవారు. ఏ విధమైన నరాల వ్యాధులూ వారికి వచ్చేవి కావు.

ఎప్పుడయితే ఈ విధానం ఆచరణలోంచి తొలగిపోయిందో, అంతకుపూర్వం సమాజంలో కనిపించని అవలక్షణాలన్నీ ఒకటొకటే వెల్లడిలోకి రావటం ప్రారంభించాయి. మగవాళ్ళు కనీసం అరగంటయినా రతిని జరపలేని తొందరపాటు ప్రవేశించింది మగవాళ్ళ ఈ తొందరపాటువల్ల ఆడవాళ్ళల్లో జడత్వం (ఫ్రిజిడిటీ) ప్రవేశించింది. మగవాడికి శీఘ్రస్కలనం యెప్పుడైతే ప్రవేశించిందో స్త్రీకి భావప్రాప్తి కలగటానికి తగినంత సమయం రతిలో ఉండటంలేదని తేలిపోయింది. కరెజ్జాలో మగవాడు స్కలనాన్ని నిరోధించుకునే మాటనిజమే. కాని, స్త్రీలకుమాత్రం భావపరంపర లభించేది. స్త్రీలు రతిలో తమ ఉద్రేకాన్ని ఏ విధంగానూ వెల్లడించకుండానే ఆ నిశ్చల స్థితిలోనే భావప్రాప్తుల్ని పొందగలరు. ఈ విధంగా స్త్రీజాతి ఆరోగ్యం ఆ రోజుల్లో కాపాడబడింది. ఇక "పురుషఇంద్రియ నిగ్రహ" విధానంవల్ల మగవాడు తన స్తంభనయంత్రాంగాన్ని అదుపులోకి తెచ్చుకోగలిగేవాడు; అలాగే తనకు స్కలన కాకుండా ఎంతసేపయినా ఇంద్రియాన్ని పట్టిఉంచేవాడు.

విమర్శ

ఎక్కువసేపు మగవాడు తన జననాంగాన్ని స్తంభింప

జేసి ఉంచటం మొదట్లో చాలా కష్టమైన ప్రక్రియగానే ఉం టుంది ఆవేశాన్ని అదుపుచేసుకుంటే అదేమంత కష్టమైన విద్యకాదు.

గర్భోత్పాదన చేయదలచుకుంటేతప్ప రతిసమయంలో స్ఖలించరాదన్న సిద్ధాంతం చాలా ప్రమాదకరమైనమాట నిజమే. అయితే ఒనీడాజాతివారు మతరీత్యా భార్యాభర్త అన్న వివక్షత లేకుండా ఉత్సవాలలో రతిలో పాల్గొనేవారు; అలాగే శాక్తేయులు, మధురభక్తి మతస్థులు, వల్లభాచార్య మతస్థులు, శాటర్నేలియా పండగలో క్రైస్తవులు. శివరాత్రి నాడు శైవులు మూకఉమ్మడిరతి (ఆర్జీ)లో పాల్గొనే ఆచా రాలు పూర్వకాలంలో ఉండేవి. అలాంటి సందర్భాలలోనే ఈ స్ఖలనరహితమైన రతిని అమలుజరిపేవారు. తిరిగి వారివారి గృహస్థాశ్రమాల్లోకి పోయినప్పుడు కరెజ్జా రతి అనంతరం స్ఖలించటం జరిగేది. కనుక ప్రమాదం లేదు

అలాకాక ఇంటాబయటా ఎల్లప్పుడూ అస్ఖలితరతినే ఆచరించినట్లయితే ప్రోస్టేటుగ్రంధి, శుక్రకోశాలు కామరసా లతో నిండిపోయి, ఉబ్బిపోవటం, వాటిల్లోకి సూక్ష్మక్రిములు ప్రవేశించి, నానా వ్యాధుల్ని తెచ్చిపెట్టి మగవాడిఆరోగ్యాన్ని నాశనంచేయటం జరుగుతాయి, కనుక ఆ పద్ధతి మంచిదికాదు.

కొత్తగా భార్య కాపురానికి వచ్చినరోజుల్లో ఈ విధా నం ఆచరించకూడదని విజ్ఞులు చెపుతున్నారు. కామదాహంతో

పరితపించే యువకుడిని స్థాణువుగా కూర్చోవలసిన ఈ విధా
నాన్ని అవలంబించమనటం అన్యాయమని వారి అభిప్రాయం.
వారి చెల్లాటకీ, చెలగాటాలకీ ఈ విధానం అవరోధమవుతుం
దని వారంటున్నారు. కొన్నేళ్ళపాటు కామసుఖాలను అనుభ
వించి, కొంతమంది పిల్లల్ని కని, క్రమంగా కామోద్రేకం సడలి
పోతున్నవారు దీనిని అవలంబించాలే కాని యువకులు కాదని
వీర్ల అభిప్రాయం.

కాని, ఈనాటి యువకులు, ముఖ్యంగా ఇండియావంటి
ఉష్ణమండలాలకు చెందిన యువకులు వివాహంనాటికే అత్యధి
కంగా స్వయంరతికి పాల్గొని కామంలో దుర్బలత్వాన్ని పొం
దుతూనే ఉన్నారుగదా! కనుక వారు విధిగా అనుసరించాలని
మా అభిప్రాయం. అయితే, వధువుకు సంపర్కం కొత్త అయిన
పరిస్థితుల్లో దీనితో ప్రారంభించకూడదు. కొన్నాళ్ళు మామూ
లుగా సంసారంచేసిన తర్వాతనే దీనిని ప్రారంభించవచ్చు.

అయితే అస్ఖలితరతి మాత్రం యువకులు ఆచరించ
కూడదు. అలా ఆచరించినట్లయితే నరాలదుర్బలత్వం,
నిస్త్రాణ, చికాకు, నిద్రలేమి, నిస్పృహ, మత్తుగా ఉండటం,
మానసికంగా క్రుంగిపోవటం, పేరాస్థీషియా, ఒంట్లో నొప్పి
ఒకచోటనుండి, ఒకచోటికి విస్తరిస్తూ ఉండటం జరుగుతాయి

ఇక్కడొక సందేహం అందరికీ సర్వసామాన్యంగా కలు
గుతుంది. స్ఖలనం కాకుండా రతిని కొనసాగించటంవల్ల అతని

వీర్యం అతని శరీరంలోనే జీర్ణమై ఆతనికి ఓజస్సును కలిగిస్తుంది కదా అని.

అలా ఒక్కనాటికీ జరగదు. అలా జరగటమే నిజమైతే మనిషికి స్వప్నస్ఖలనాలు రావలసినపనిలేదుగదా! కనుక వీర్యం శరీరంలో హరించుకుపోదు. ఎలాగోలాగ బయటకు పోతుంది. శరీరానికి ఓజస్సునిచ్చేది హార్మోనులేగాని, వీర్యం కాదు. హార్మోనులు రక్తంలోకీ, వీర్యం శుక్రకోశాలలోకీ వెళ్ళటం, అ వీర్యమే రతిలోగాని, స్వప్నాల్లోగాని బయటకు పోవటం జరుగుతాయి. పురుషశరీరానికి వీర్యాన్ని హరాయించుకునే గుణమే ఉంటే ఈ సృష్టి ప్రతిష్టంభించుకు పోతుంది. సంతానం కనాలంటే స్త్రీలకి చెంచాడు వీర్యంకూడా దొరకదు

అయితే వీర్యానికి ఆ గుణంలేదా? ఉంది. అయితే ఆ గుణం మెట్టినింట కనిపించినట్లుగా పుట్టినింట కనిపించదు. మగవాడి వీర్యం స్త్రీ శరీరంచే హరింపబడుతుంది. ఆమెకే ఆ ఓజస్సునిస్తుంది. స్త్రీ శరీరానికే వీర్యాన్ని హరాయించుకునే గుణం ఉంది. పురుష శరీరానికాగుణం లేకపోవటం సృష్టివిశేషమే! కనుక మగవాడి వీర్యం మగవాడి శరీరంలో నిలవవుండిపోతే ఏదో తేజస్సును, ఓజస్సును కలిగిస్తుందనుకోవటం తెలివితక్కువ దానిని నిశ్చింతగా వదులుకోవటమే మంచిది. దానివల్ల స్త్రీల అందచందాలు పెరుగుతాయిగనుక వారికి దానం చెయ్యటమూ మంచిదే.

మరొక్క ముఖ్యవిషయం మీకు మనవిచేస్తున్నాను. మంచి యవ్వనంలో ఉన్న శరీరానికి స్త్రీ హార్మోను యెక్కువగా వుంటుంది కనుక వీర్యంలో కలిసి విడుదలయ్యే పురుష హార్మోనును ఆమె శరీరం గ్రహించటంవల్ల ఆమెకు సౌష్టవం పెంపొందుతుంది. ఆ పిల్ల కళకళలాడుతూ వుంటుంది. అదే స్త్రీ నడివయస్సు దాటి వృద్ధాప్యంలో ప్రవేశించేసరికి ఆమెలో స్త్రీహార్మోను రాశి తగ్గి, పురుషహార్మోనురాశి పెరగటం, దానికిది తోడవటంతో ఆమెకు నూనూగుమీసాలు వస్తాయి.

పోతే అస్ఖలితరతివల్ల మగవాడి శుక్రకోశాలు ప్రోస్టేటుగ్రంధి కామరసాలతో పోటెక్కుతాయని చెప్పుకున్నాంగదా! ముందు ప్రోస్టేటుగ్రంధి స్వభావస్వరూపాలగురించి చెప్పుకుందాం. ఈ గ్రంధిలో చాలా ఉపగ్రంధులున్నాయి. చిన్న ద్రాక్షపళ్ళగుత్తిలా ఉంటుంది. ఆ ద్రాక్షపళ్ళన్నీ ఒక కాడకు అంటిపెట్టుకు ఉంటాయిగదా! ఆ కాడ గుల్లగా ఉందనుకోండి. ఈ ద్రాక్షపళ్ళకి ఒత్తిడి కలిగినందువల్ల వాటిల్లోని రసం చిన్నకాడలద్వారా పెద్దకాడలోకి ప్రవేశించిందనుకుందాం. ద్రాక్షపళ్ళమీద ఉన్న పొరయే ఈ ఉపగ్రంధులమీద ఉండే కండరాలని అనుకోండి. మొత్తం ప్రోస్టేటుగ్రంధినిచుట్టి మరో పెద్దకండరం ఉంటుందిగదా! ఆ కండరం కుంచించుకున్నట్లయితే ఈ చిన్నకండరాలన్నీ సంకోచిస్తాయి. కనుక ప్రోస్టేటు గ్రంధిలో రెండురకాల కండరాలున్నాయి. పెద్దగ్రంధిని చుట్టి

ఉండేవి; చిన్నగ్రంథులకు ఏ గ్రంథికాగ్రంథిని చుట్టిఉండేవి అవి అన్నీ ఏకకాలమందు పనిచేస్తాయి రతిసమయంలో ముందుగా ఉపగ్రంథుల కండరాలు ముడుచుకుని తమలోని రసాన్ని చిన్న కాలువలద్వారా నడిమిగొట్టంలోకి పంపిస్తాయి. అది నిండేసరికి స్ఖలించవలసిన ప్రేరణ లభిస్తుంది. అప్పుడు పెద్దకండరాలు సంకోచించి అటు శుక్రకోశాలనుండి విడుదలయిన శుక్రంతో కలిపి ఈ ప్రోస్టేటుగ్రంథి స్రావంకూడా వీర్యవాహికద్వారా శిశ్నంనుంచి బయటకువచ్చేటట్టుచేస్తాయి. ఆ కండర సంకోచక శక్తివల్లనే ఈ వీర్యం జల్లులుజల్లులుగా దూరానికి విసరివేయ బడుతుంది. రతికిముందు, రతిసమయంలోనూ ఈ ప్రోస్టేటు గ్రంథి ఉబ్బిఉంటుందిగనుక, స్ఖలనం అయిపోగానే తిరిగి ముడుచుకుపోతుంది.

అస్ఖలిత రతిని ఆచరించటంవల్ల యీ ప్రోస్టేటుగ్రంథి కండరాలకు ప్రమాదం కలుగుతుందని డాక్టర్ హిర్ష్ అన్నాడు అవి స్ఖలనంద్వారా చప్పున ముడుచుకోవటానికి చూస్తాయి. స్ఖలనం జరగదుగావున వాటికా అవకాశం లభించదు. వాటి లోపల సంకోచకప్రేరణ కలుగుతూనే ఉంటుంది. ఈ ప్రేరణ రిఫ్లెక్సుచర్యవల్ల పుట్టిన కొన్ని విషపదార్థాల రసాయనికప్రభావంవల్ల కలుగుతుంది. అయినా దానిని అణచివేయుటంతో ఆ కండరాలకు సంకోచకశక్తి నశించిపోతుంది. కండరాలు అలిసిపోవటం, కండరధాతువులు సాగిపోవటం జరుగుతాయని

డాక్టర్ హిర్ష్ అన్నాడు.

ప్రోస్టేటుగ్రంధిలో ఉండే జ్ఞాననాడులచిగుళ్ళు ఈ ఆమ్ల పదార్థాలవల్ల చెడి ఉద్రేకాన్ని ప్రసరించే శక్తిని పోగొట్టు కుంటాయన్నాడు. కాలం జరుగుతున్నకొద్దీ ప్రోస్టేటుగ్రంధి తన సంకోచకశక్తిని పోగొట్టుకుని, క్రమక్రమంగా ఉబ్బిపోయి చాలా పెద్దదై పోతుందన్నాడు. ఆ దశలో పురీషనాళంలోంచి వేలు దూర్చించి దానిని స్పర్శించినట్లయితే అది మరీ పెద్దది గానూ, స్పాంజివలె మెత్తగానూ ఉన్నట్లు తెలిసిపోతుంది. దానిపై ఏ పాటి చిన్న ఒత్తిడి కలిగించినా ఈ పాలవంటితెల్లని పదార్థం శిశ్నంద్వారా బయటకు వచ్చేస్తుంది. దానిని మైక్రో స్కోపులో పరీక్షించినట్లయితే యెక్కువగా శ్లేష్మమూ, సూక్ష్మక్రిములరాశీ, బ్రతికినవీ చచ్చినవీ కొన్ని వీర్యకణాలు కనిపిస్తాయి; యీ సూక్ష్మక్రిములు కలిగించే విషమే లింఫ టిక్ లలోకి ప్రవేశించి శరీరంలో బలహీనమైన ప్రదేశాల్లో చేరి తన ప్రభావం చూపిస్తుంది. చాలామందికి వచ్చే కీళ్ళ నొప్పులు యీ రకం సూక్ష్మక్రిములవల్ల కలిగినవే— అని డాక్టర్ హిర్ష్ అన్నాడు.

యీ లక్షణాలనే ప్రోస్టెటోరియా అంటాము. ఇది అస్ఖలితరతి జరిపినందువల్ల సేవస్తుందనుకోకూడదు. అస్ఖలిత బ్రహ్మచరం పాటించేవాళ్ళకీ, మలబద్ధం యెక్కువగా ఉన్న

వాళ్ళకీ, చివరికి మామూలు పద్ధతితో స్ఖలిస్తూ సంసారం చేస్తున్నవాళ్ళకికూడా వస్తుంది. కనుక అస్ఖలితరతి పర్యవసానంగానే వస్తుందని నిర్ణయించటం సరియైనదికాదు. సాధారణంగా ఏభయిఏళ్ళు వచ్చేసరికి ఈ ప్రోస్టేటుగ్రంధి సరిగా పని చేయలేని దుర్బలత్వం అందరికీ వస్తుంది. సూక్ష్మక్రిములు జననాంగంద్వారా ఆ ప్రోస్టేటుగ్రంధిలోకి ప్రవేశించే అవకాశం వున్నందున యీ ప్రోస్టెటోరియా రావటానికి అస్ఖలిత రతే కారణమనుకోనఖర లేదు.

అదీగాక, అస్ఖలితరతి అనంతరం వెల్లుబికిపోయిన శుక్రకోశాలుగాని, ప్రోస్టేటుగ్రంధిరసాలుగాని అలా ఉండి పోతాయా? ప్రకృతి చూపించినమార్గం వాటికి ఉండనేఉంది. మూత్రకోశంలోకి పోయి మూత్రంలో కలిసిపోవచ్చు. లేదా ఆదేరాత్రి స్వప్నస్ఖలనం అయిపోనూవచ్చు. అంతేగాని ఏళ్ళ తరబడి అలా ఉండిపోవు అలా ఉండిపోతాయని భయపడవలసిన అవసరంలేదు అందుకే ఒనీడాజాతివారు ఈ "కరెజ్జా" చాలావయసు వచ్చేవరకూ అభ్యసించగలుగుతున్నారు. ఏభయిఏళ్ళు వచ్చేసరికి అందరికీ ఏ విధంగా ప్రోస్టేటుగ్రంధి చెడటం జరుగుతుందో వాళ్ళకీ అలాగే చెడటం జరుగుతోంది, కనుక వారు అవలంబించిన అస్ఖలిత రతే కారణమనుకోనవసరం లేదు.

పోతే, వీర్యాన్ని స్ఖలించకుండా నిలవవుంచుకోవటం

వల్ల లాభం ఏదయినా ఉందా అన్న అంశం గురించి డాక్టర్ హిర్ష్ అభిప్రాయాలు తెలుసుకుందాం. "అస్ఖలితరతిని అభ్యసించేవారి వీర్యం ఏమయిపోతుంది? అది వారి రక్తంలోకిప్రవేశించి వృద్ధిచేస్తోందా? వారి మెదడులోకి ప్రవేశించి సృజనాత్మకశక్తిని ప్రేరేపిస్తోందా? ఈ వీర్యం తమ శరీరాల్లో నిలవవుండిపోవటంవల్ల వారి శరీరబలం పెరిగిపోతోందా? అస్ఖలిత బ్రహ్మచారులు తమ ఇంద్రియనిగ్రహంవల్ల పై లాభాలన్నీ కలుగుతాయని విశ్వసిస్తున్నారు. ఈ విశ్వాసంవల్లనే నిర్హేతుకమైన ఆలోచనలెన్నో పుట్టి అవి సిద్ధాంతాలయి కూర్చుని, పెద్ద గందరగోళాన్ని తెచ్చిపెడుతున్నాయి.

ఇంద్రియనిగ్రహంవల్ల తెలివిగాని, చురుతనంగాని పెరగవనేది నిర్వివాదాంశం. కామానికే మనసుని పీకు మనంవల్ల మత్తు మొద్దుతనంగాని చురుకు కలగదు.

వీర్యం స్ఖలనంకాకుండా శరీరంలో ఉండిపోవటంవల్ల బలం కలుగుతుందా అన్న ప్రశ్నకు వేసక్టమీ చేయించుకుని బొరెలు పెంచుకుని వయాసపడుతున్నవారే సాక్ష్యం. వారికి లేని బలం వీరికి ఎక్కడనుంచి వస్తుంది? ఇక వీర్యకణాలు రక్తంలోకి ప్రవేశించవన్న సత్యం రుజువైనదేకదా! కనుక ఎంత నిగ్రహించుకున్నా రోజూ ఉత్పత్తి అయే వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి కాకమానవు. ఉత్పత్తి అయినవి ఆయుర్దాయం చెల్లగానే చావకనూ మానవు. ప్రతి మనిషి శరీరంలోనూ ఫాగోసైట్స్ అని

ఉంటాయి. అవి శరీరంలోకి చొచ్చుకున్న సూక్ష్మజీవుల్ని చంపేస్తాయి. అవే ఈ వీర్యకణాలను కూడా ఆటోలిటిక్ ప్రాసెస్ ద్వారా జీర్ణించుకుంటాయి జీర్ణమయితే అవుతుందిగాని, బలంరాదు.

సెమినల్ కాంప్లెక్సు

చాలామంది భయస్థులకి (న్యూరోటిక్స్) సెమినల్ కాంప్లెక్సు ఉంది. అనగా తాము శుక్లాన్ని నష్టపోయేమన్న మానసిక చింత. యువకులు నిశరాత్రిలోగాని, స్వయంగాగాని వీర్యాన్ని పోగొట్టుకుని తామేదో జీవపదార్థాన్ని పాడుచేసుకున్నామని ఆందోళనపడతారు. ఈ నష్టాన్ని భర్తీచేసుకోవటంకోసం కామానుభవాన్ని తప్పించుకు తిరుగుతారు ఈ రకమైన మానసిక పరిపక్వతలేనివారిని మాత్రమే ఇంద్రియనిగ్రహసిద్ధాంతం బాగా ఆకర్షిస్తుంది తమ భర్తల అసమర్ధతకు అజ్ఞానమే కారణమని స్త్రీలనుకోరు; వీర్యం దుర్వ్యయమే కారణమనుకొని వారు కూడా సమ్మతిస్తారు.

ఒనీడాసమాజం వేరు. వారి విధానాలు సెక్సుకమ్యూనిజానికి సంబంధించినవి. స్త్రీ పురుషులంతా భార్యాభర్తలన్న విచక్షణలేకుండా పరస్పరం మార్చుకుని సంగమిస్తారుగావున, అట్టి సంగమంవల్ల అనవసరపు గర్భోత్పత్తి కాకుండా జాగ్రత్తపడటంకోసమే స్ఖలనాన్ని నిషేధించారు. న్యాయంగా దానిని

నిషేధించవలసిన అవసరంలేదు. కరెజ్జా రతిభంగిమలో వీర్య స్ఖలనం జరిగినప్పటికీ గర్భోత్పత్తి కాదు. కనుక అది గర్భనిరోధానికే దోహదం చేస్తుంది స్త్రీకి రతిసుఖం ఎలాగూ ఇవ్వనే ఇస్తుంది. అందుచేత భార్యాభర్తలే దీనిని ఆచరించవచ్చు. ముఖ్యంగా భార్య సుఖాన్ని కోరేవారూ, గర్భోత్పత్తిని వాయిదా వేయదలచుకున్నవారూ ఈ విధానమే అవలంబించదగ్గది. లేదా ఉపరతి అయినాసరే.

బ్రహ్మచర్యవాదులు మరో కొత్త సిద్ధాంతం చెపుతున్నారు కామగ్రంధుల్నీ, కన్నీటిగ్రంధుల్నీ వాళ్ళు పోల్చి చూపిస్తున్నారు అవసరం వచ్చినప్పుడు వినియోగపడటంకోసం కన్నీటిగ్రంధుల్ని ఎల్లప్పుడూ వాడుకోవలసిన పనిలేదనీ, అలాగే కామగ్రంధుల్నికూడా అనునిత్యమూ వినియోగించవలసిన పనిలేదనీ అంటున్నారు. అలా వినియోగిస్తేగాని కామం నిలబడదనే వాదం అర్ధరహితమన్నారు. రోజూ ఏడవకపోయినంతమాత్రాన కన్నీటిగ్రంధి పాడయిపోవటంలేదుగదా! కొన్నేళ్ళు మనిషి ఏడవకుండాపోయినా, ఆ అవసరంవచ్చినప్పుడు కన్నీళ్ళు వాటికవే కారటంలేదా? అలాగే ఎన్నేళ్ళు కామాన్ని అనుభవించకుండాపోయినా యేమీ ప్రమాదంలేదు ఆ గ్రంధికిగాని, ఆ వ్యక్తి కామసామర్ధ్యానికిగాని వచ్చే నష్టమేదీలేదు అంటున్నారు

ఈ రకం తర్కంలో చాలా దోషాలున్నాయి. మొద

టిది— కామగ్రంథుల్నీ కన్నీటిగ్రంథుల్నీ పోల్చటమే తప్పు. చెమటగ్రంథులకీ కన్నీటిగ్రంథులకీ పోలిక లేదే! వాతావరణ పీడనం తగ్గితే చెమటపట్టేస్తుంది. కన్నీళ్లు రావు. ఒకే సీటివంటి పదార్థాలను విడుదలచేసే ఈ రెండురకాల గ్రంథుల్లోనే ఇంత తేడా వుంది. పైగా ఇవి బాహ్యగ్రంథులు, కామగ్రంథులు అంతర్‌గ్రంథులు. అందులోనూ పురుషాండాలు (టెస్టికల్సు) వీర్యకణాలవంటి ఘనపదార్థాల్ని తయారుచేస్తాయి. కన్నీటి ఉత్పత్తి చాలా తేలిక. బీజాల ఉత్పత్తి చాలా సంకీర్ణమైన ప్రక్రియ. మనిషిని తయారుచేసే బీజానికీ, నీళ్ళని ఉత్పత్తిచేసే కన్నీటిగ్రంథులకీ పోలికయేమిటి?

రెండవది, మనిషి తనంతగా కోరి అశ్రుగ్రంథుల్ని పిలవడుగాని, ఆ సమయం వచ్చినప్పుడు వాటికవే పనిచేస్తాయి గదా అంటారు. అదికూడా తప్పే. కన్నీటిగ్రంథులు ఎల్లప్పుడూ పనిచేస్తూనే ఉంటాయి. కంటి ఉపరితలాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచేందుకు అవసరమైనంత తేమని అవి యెల్లప్పుడూ చిమ్ముతూనే వుంటాయి. కనురెప్పల అనునిత్య చలనంవల్ల కళ్ళు మంటలెక్కకుండా ఆ తేమ జారుడుపదార్థంలా (లూబ్రికెంటు) వినియోగపడుతుంది. మట్టిరేణువుల్నికూడా యెప్పటికప్పుడు తుడిచేస్తుంది. కనుక కన్నీటిగ్రంథులు కొన్నేళ్ళదాకా పనిచేయకుండా ఉంటాయన్న సిద్ధాంతం కరెక్టుకాదు.

ఈ పెద్దమనుష్యుల దృష్టిలో యేడవటమూ, సంభోగిం

చటమూ ఒక్కలాంటివే అయినందుకు విచారిస్తున్నాము. 'ఏమేవో ఏడుస్తున్నారులే' అని విడిచిపెడదామనుకున్నా, దాంపత్యానందం లభించక నిజంగా ఏడ్చే భార్యలున్నారు గదా! వాళ్ళ గోల ఏంకాను?

అశ్రుగ్రంథులను అంటివున్న నరాలప్రేరణ ఉంటే చాలు కన్నీళ్లు వరదలై ప్రవహిస్తాయి. కామోద్రేకం కలగటానికీ కూడా ఆమాత్రం సరిపోతుందిగాని, సంభోగం జరగటానికి చాలదు మెన్నె కండరాల సమిష్టికృషివుంటేగాని సంభోగం జరగదు అదే సమయంలో ప్రోస్టేటుగ్రంథి శుక్రకోశాలు,మూత్రవాహికాంతర్గతగ్రంథులు, వెన్నుపూసనుంచి వచ్చే నరాలు, మెదడునుంచివచ్చే నరాలు కలిసిపనిచెయ్యాలి. సమస్త జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు పనిచెయ్యాలి. మొత్తం శరీరమే ఏకమై పనిచెయ్యాలి

అలాంటి రతికీ, ఏడ్వటానికీ పోలిక ఏమిటి?

డుబాయిస్ విధానం

కామదుర్బలత్వానికి చికిత్సగా డాక్టర్ డుబాయిస్ ప్రవేశపెట్టిన విధానం ఒకటుంది. డాక్టర్ తన అభిప్రాయాలను చెపుతాడు పేషెంటు వాటిని అక్షరాలానిజమనినమ్మాలి అలా నమ్మినందువల్ల ఆ అభిప్రాయాలు అతని బుర్రలో స్థిరపడిపోతాయి. అలా స్థిరపడిన తర్వాత ఆ పేషెంటు అవలం

బించే జీవితవిధానంలో ఆ భావాలు ఉపయోగపడతాయి. ఇదీ డుబాయిస్ సిద్ధాంతం. డుబాయిస్ చికిత్సావిధానం 'ఉద్బోధన' పై ఆధారపడివుంది. రోగి మనస్సుకు నచ్చేలాగ వాదం చేసేవాడు. హేతుబద్ధంగా తర్కించేవాడు. ఆ విధంగా ఆ రోగి తనగురించి అనుకుంటున్నవన్నీ నిరాధారాలనీ, కేవలం ఊహించుకుని తెచ్చిపెట్టుకున్నవే అని ఋజువుచేసేవాడు. మానసిక జాడ్యాలను సమూలంగా హేతువాదమే రూపుమాపగలదని ఆయన సిద్ధాంతం. సూచన (సజెషన్) వల్ల ప్రయోజనం లేదన్నాడు. ఏ విషయాన్నీ సూచనప్రాయంగా చెప్పకూడదన్నాడు. అతనికి కావలసిన కొత్తవిద్యను 1. సాక్ష్యాధారాలతో కూడిన బోధన (పెర్సుయేషన్) 2 ఋజువుపరచుట (డిమాన్‌స్ట్రేషన్) 3. తార్కికప్రతిష్ఠాపనము (లాజికల్ ఇన్‌డక్షన్) 4. హృదయాన్ని స్పృశించే హేతువాదము (రీజనింగ్) అను నాలుగు విధానాలద్వారా సాధించాలని అన్నాడు.

కొద్దిపాటి కండరాల అలసట, కొద్దిపాటి అజీర్ణవ్యాధులు, ఆకస్మిక కండరసంకోచంతో కూడిన మలబద్ధము, తరుచు మూత్రవిసర్జన, నిద్రలేమి— ఇవిమాత్రమే డుబాయిస్ విధానంతో బాగుపడ్డాయట! ఆ బాగు ఎంతకాలం ఉందో మనకు తెలియదు. అదైనా కొందరికే. కొందరికేమీ ప్రయోజనం కనబడలేదు. ఏదిఏమైనా లైంగికవ్యాధులకు సంబంధించినంత వరకూ డుబాయిస్ విధానం ఏమాత్రం పనిచేయలేదు.

ఆమె సహకారం తీసుకుని రెండురోజుల్లో వారికి నయం చేసి య్యవచ్చు. భార్య రానందనో, భార్యకు తెలియకూడదనో అంటారు.

అందుకే వాళ్ళ ఖర్మ అట్లా కాలుతోంది. వీళ్ళకి డుబాయిస్ విధానంలోతప్ప ఖచ్చితంగా చికిత్స చేసే అవకాశం లేదు. డుబాయిస్ విధానం విన్నంతవరకూ బాగానే వుంటుంది. ఆచరణలో పెట్టబోతే ఎక్కడ వేసిన గొంగళీ అక్కడే వుంటుంది. ఈ డుబాయిస్ సిస్టం డ్యూబియస్ సిస్టమై ఊరుకుంటుంది

మగవాడు తన కామదుర్బలత్వం గురించి చెప్పేమాటలన్నీ పూర్తిగా నిజంకావు. అందులో కొంత దాపరికం వుంటుంది. కనుక అతని భార్యనుండి సమాచారం సేకరించాలి. ఆ దంపతులలో భార్య యొక్కతే మానసికంగా ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. అలా యెందుకు సేకరించకూడదు?—అన్నప్రశ్నకు డుబాయిస్ ఇలా అన్నాడు—

'వారి దాంపత్యజీవితానికి సంబంధించిన కామశాస్త్ర విషయాలను స్త్రీలనుంచి సేకరించటం కష్టం. వారికి సిగ్గుఎక్కువగా ఉంటుందిగదా! దానిని మనం గౌరవించాలి."

ఈ మాటల్నిబట్టి ఈయనకే సిగ్గెక్కువ అని తేలిపోతుంది. మేము అడిగిన దంపతుల్లో స్త్రీలే ఈ విషయాలను పురుషులకన్న యెక్కువ సిగ్గువిడిచి చెప్పారు. అలాగే మనం

ఇచ్చే సూచనల్నికూడా వారు సిగ్గువిడిచి ఆచరించారు. నిజానికి వారే మన సూచనలప్రకారం తమ భర్తల్ని బాగుచేసుకున్నారు. స్త్రీ పోరుపడితేగాని మగవాడు డాక్టర్‌దగ్గరకు రాడన్న సత్యం మాకు అనుభవైకవేద్యమే.

ఇక శీఘ్రస్ఖలనంగురించి డాక్టర్ డుబాయిస్ వ్యక్తం చేసిన అభిప్రాయాలను మీకు మనవిచేస్తున్నాను-

'ఇలాంటి కేసుల్లో మా పేషెంట్లకుండే భయాలనుకడిగి వెయ్యటానికి నేనేమాత్రం సంకోచించను. తన గతాన్నంతా అతను శుభ్రంగా తుడిచివేసుకోవాలి. పూర్వపుభయాలనన్నిటినీ వదులుకోవాలి. అతనికున్న వన్నీ అనవసరపు భయాలని కుండబద్దలుకొట్టినట్లు చెప్పేస్తాను. అన్నివిధాలా అతనికి నమ్మకం కలిగించి, విజయంపై ఆశనుపుట్టించి, కామక్రీడ ఏమాత్రం కష్టంకాదనీ, సహజంగా తేలికైనదనీ నచ్చజెప్పి పంపేస్తాను."

ఆఖరిదొక్కటే జయప్రదంగా జరుగుతుంది. పేషెంటు వెళ్ళిపోతాడు జయప్రదంగానే అంతవరకూ డాక్టర్ డుబాయిస్ చేసిన కడగటం తుడవటం, వదులుకోవటం—— ఏవీ జరగవు. ఏమాత్రం కష్టంకాదని ఉపన్యసించటం వేరూ ఆచరణలో రుజువుకావటం వేరూకదా!

లైంగికప్రవృత్తి (సెక్సుఇన్‌స్టింక్ట్స్) యొక్క ఉనికీ, అది పనిచేసే విధానమూ డాక్టర్ డుబాయిస్‌కి తెలియవు. కనుక

ఆయన ఏం చెప్పినా, ఎంతచెప్పినా ఆ పేషెంటు ఆయన గదిలో ఉన్నంతసేపే బాగుంటాయి. వాటిని అక్కడే వదిలేసి పేషెంటు వెళ్ళిపోతాడు.

మీకు ముందే మనవిచేశాను— ఈ విధానాన్ని మేము అవలంబించామని. కాని, దానివల్ల యెవరూ బాగుపడలేదు. మనం గొంతుచించుకుని "నీ పుంసత్వానికేమీ లోపం లేద"ని యెంతసేపు అరిస్తే అంతగా మన కంఠం బొంగురుపోతుంది. కాని పేషెంటుకది పిసరమెత్తుకూడా ఉపకరించదు "నువ్వే తెలుసుకో!" అని మనం హెచ్చరించినా, తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించడు. ప్రేమ భయాన్ని పోగొడుతుందని చెప్పండి. ఏమీ ప్రయోజనం లేదు మనసువిప్పి మాట్లాడుకుంటే భయంపోతుందంటాడు. ఎమర్సన్ అంటాడు "జీవితంలో కబుర్లే చాలా మంచివి. చిత్తశుద్ధిగల వ్యక్తులమధ్య మాటలే సదవగాహన కలిగించి విజయాన్ని సాధిస్తాయి" అని. కాని, ఈ విషయంలో మనుష్యులకి కావలసింది కబుర్లుగాదు. ఫలితం! డాక్టరుచెప్పే కబుర్లు డాక్టరికి చాలా బాగుండవచ్చుగాని, పేషెంటుకు బాగుండవు.

అడ్లర్ సిద్ధాంతం

ఆల్‌ఫ్రెడ్ అడ్లర్ వ్యక్తిగత మనస్తత్వసిద్ధాంతానికి చెందినవ్యక్తి. ఆ సిద్ధాంతానికి ప్రతిపాదకుడాయన. ప్రేమకు

సంబంధించినంతవరకూ మానసిక అస్థిరత్వం గల వ్యక్తికే శీఘ్రస్ఖలనం జరుగుతుందనీ అది చెడిన చైతన్యంవల్ల కలుగుతోందని అన్నాడు. కామదౌర్బల్యంగల మనుష్యులు స్త్రీలంటే భయపడతారు. కామానుభవమే అవినీతి అనే అభిప్రాయం వారిలో నాటుకుని ఉండటమే కారణం. తమకు పక్కలేని దానిని ఏదో స్త్రీనుంచి దొంగిలిస్తున్నామన్న అభిప్రాయం కలిగి వారిలో నేరచింతన పెరుగుతుంది. తాను ఒక అమ్మాయిని మోసగించి వాడుకుంటున్నానన్న అభిప్రాయంతో ఎప్పుడైతే మగవాడు సమీపిస్తాడో అప్పుడే అతడు కామంలో అపజయాన్ని పొందుతాడు. అతనిలాంటి మర్యాదస్తుడు ఇంతో అంతో మానసికంగా బాధపడకుండా ఆ అమ్మాయిని మోసగించలేడు. తానొక దొంగవలె ఆమెను సమీపిస్తాడు కనుకనే అన్నిరకాలతప్పులూ చేస్తాడు. తానుచేసే రతి మంచిది కాదన్న భావం యెప్పుడైతే అతనిలో స్థిరపడిందో అప్పుడే రతిని సమగ్రంగా చెయ్యలేని దశ వస్తుంది.

స్త్రీపురుషులమధ్య లైంగికసంబంధాన్నే కామం అని ఆడ్లర్ నిర్వచించాడు. తాను విషయంలో తన భాగస్వామిని బాధిస్తున్నాననీ, గాయపరుస్తున్నాననీ, మనస్సులో బాధపడుతూ యెప్పుడైతే ఒకవ్యక్తి రెండవవ్యక్తిని సమీపించటం జరిగిందో అప్పుడే ఆ వ్యక్తి తానేదో నేరం చేస్తున్నట్లుగా పరిగ్రించటం జరుగుతుంది. ఒక వ్యక్తి రెండవవ్యక్తి తన నిస్వార్థ

కోసమే వినియోగించుకుంటున్నానని యెప్పుడైతే భావించటం జరుగుతుందో అప్పుడే కామదుగ్ధత ప్రవేశిస్తుంది. అప్పుడా సిగ్గరిప్రియుడు తానేకో మర్యాదస్తుడననుకుంటాడు.

నిజంగా నువ్వు ఆడపిల్లను కామించదలచుకున్నప్పుడు యే సిగ్గూ లేకుండా ఆమెను సమీపించు; అప్పుడు నపుంసకత్వమంటూ కనబడదు.

ఇదీ ఆడ్లర్ సిద్ధాంతం; చికిత్సావిధానం. వ్యక్తి జీవన విధానమే అతని కామవాంఛని మారుస్తుందని ఆడ్లర్ అనుయాయులంటారు. కామమే మానవుని జీవితవిధానాన్ని మారుస్తుందని ఫ్రాయిడ్ సిద్ధాంతం— ఇదే వీరిద్దరికీ తేడా.

యుంగ్ సిద్ధాంతం

"వ్యక్తిగత మనస్తత్వ పద్ధతులద్వారా కామదౌర్బల్యానికి చికిత్స" అన్న పరిశోధనపత్రంలో డాక్టర్ యుంగ్ శీఘ్రస్ఖలనం గురించి చర్చించాడు. మగవాడు తాను ప్రేమించని ఏ స్త్రీనయినా కలియటం జరిగినప్పుడే శీఘ్రస్ఖలనం జరుగుతుందన్నాడు. సాధారణంగా పేషెంట్లు పరస్త్రీలగురించి చెప్పేటప్పుడు వ్యాధిభయంవల్లనే అలా అయిందంటారు. స్వభార్య విషయంలో అయితే— తనకు వ్యాపార సంబంధమైన లావాదేవీలవల్ల మనశ్శాంతి లేకుండా పోయి విఫలుడవటం జరిగిందంటాడు. కామంవంటి చిల్లర విషయాలకు ప్రాధాన్యత

ఇవ్వననో, లేదా ఒక అమాయకురాలిని చెరచటం తనకుఇష్టం లేదనో చెప్తాడు. ఇలాంటి వంకలెన్నో ఉన్నాయి. ప్రేమ లేని దాంపత్యం చెడ్డదికనుకనే ఆ వంకలు పెరుగుతున్నాయి.

సాధారణంగా వివాహాలు కట్నాలు కానుకలూవంటి ఆర్థిక ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని, లేదా సాంఘికంగా లభించే గౌరవాలను హోదాలనూ దృష్టిలో పెట్టుకుని, కుల మత తత్వాలు ప్రధానంగా చూసుకుని చేసుకోవటం జరుగు తోంది. చూడని ఒకేఒక్క విషయం ఆ వధూవరులమధ్య ప్రేమానురాగాలు. అవి లేకుండానే అన్ని దేశాల్లోనూ ఈ నాటి పెళ్ళిళ్ళు అవుతున్నాయి.గనుక పెళ్ళిళ్ళు వైభవంగానే జరుగుతున్నాయిగాని, దాంపత్యాలుమాత్రమే అఘోరిస్తు న్నాయి. ప్రేమలేని దాంపత్యం వ్యభిచారంతో సమానం. అందుకే చాలా దాంపత్యాలు అపజయంపాలయ్యాయి.

యంగ్ కొన్ని కేసుల్ని తీసుకుని కొన్నివర్గాలక్రింద విభజించాడు. ఈ దిగువరకం కేసులే లోకంలో యెక్కువగా ఉన్నాయన్నాడు-

ఒకటి- మతవిశ్వాసాలతో సుశిక్షణలో పెరిగిన కుర్ర వాడు పరభార్యతోగాని, వ్యభిచారిణితోగాని భయంతోనూ దొంగతనంగానూ రతిజరిపితే విఫలుడవుతాడు. భయం అతగాడికి అవరోధమవుతుంది. ఈ విధంగా అపజయంతో ప్రా రంభించి, ఆందోళనలోమునిగి ఆ తర్వాత మరికొన్ని విఫల

ప్రయత్నాలు చేసి, బలాత్కారంగా పెళ్ళి చేసుకుంటాడు. ఆ పెళ్ళి కూడా కామపరంగా జయప్రదం కాదు; కారణం, అత మనస్సు యెప్పుడూ ఆ అవజయానికి సంబంధించిన శంకతో పరితప్తం అవుతూ ఉండటమే. దాంపత్యంలో విఫలుడయ్యే ఈ మనిషి హస్తప్రయోగంలో సఫలుడవటం గమనించండి. ఒక రకం అవమానం అతన్ని యెప్పుడూ ఆవరించి ఉంటుంది. దానితో సాహసాన్ని పోగొట్టుకుంటాడు. ఏ అవమానమూ ఎరగని చొరవ ఉంటేగాని మానసిక ఆరోగ్యం లభ్యం కాదు. మానసిక ఆరోగ్యం ఉంటేగాని సంతృప్తికరమైన వైవాహిక ఆనందం లభించదు.

(తరువాయి అయిదవ భాగంలో)